



洋風茶碗蒸し



レシピ考案者 若林恭子




エネルギー	154 kcal
タンパク質	11.2 g
カルシウム	113 mg
食塩相当量	1.2 g



<工夫点・料理のポイント>電子レンジで簡単にできるが、ワット数と時間に注意。途中で温度を均等にするため混ぜることがポイント。ミニトマトを入れることで酸味が出て洋風の味わいの茶碗蒸しになった。



材料 2人分量 (g)

作り方  調理時間 20分

卵	2個(100g)
牛乳	100cc
水	100cc
顆粒コンソメ	小さじ1弱(2g)
魚肉ソーセージ	20g
ブロッコリー	30g
ミニトマト	2個(30g)
かにかまぼこ	14g
塩	少々(0.2g)
ぶなしめじ	30g
ミックスベジタブル	20g

※電子レンジのかけ方

500wの電子レンジに2分かけて、一旦ラップをあげ、卵汁をかき混ぜブロッコリーとミニトマトを上に乗せさらに1分かけて出来上がり。

- ①卵は溶きほぐしておく。ボールに万能こし器をのせ、卵液をそっと注ぎ入れる。2回ほどこして泡を消しておく。そこに牛乳を入れよく混ぜあわせる。
- ②鍋に水を入れ弱火にかけ顆粒コンソメを溶かしてさましておく。②が冷めたら①を混ぜる
- ③ぶなしめじはほぐしてミックスベジタブルと一緒に熱湯で湯がいて冷ます
- ④魚肉ソーセージは3mm程度の厚さの輪切りに切る。ミニトマトとカニカマは半分に切る
- ⑤ブロッコリーは小房に切りさっとゆでしておく。
- ⑥茶碗蒸しの器にぶなしめじとミックスベジタブルと魚肉ソーセージとかにかまぼこを入れて上からそっと③の卵汁をかける
- ⑦器にサランラップをして **500w** で電子レンジにかける。