

かきの茶碗蒸し

調理時間 20分

《 材 料 》

生かき	8粒
ほうれん草	1/2束
淡口醤油	少々
ハム	2枚
レモンの皮	少々
生地	
卵	2個
牛乳	2cup
塩	小さじ1/2
みりん	大さじ1

《 作り方 》

かきは塩水でふり洗いします。
ハムは食べやすい大きさに切り、ほうれん草は茹でて水気を取り、淡口醤油で下味を付け絞り適当な大きさに切ります。
ボールに卵を割り入れ、泡立てないようにほぐし温めた牛乳を加え、塩・みりんで味を整え、かき・ほうれん草・ハムを入れた器に注ぎ入れます。
器に蓋をし、沸騰した湯の中に5分間入れ、火を止めて10分間置いた後、飾り切りにしたレモンの皮を天盛りにして温かいうちにいただきます。



【おいしさのヒミツ】

牛乳で作るのでふんわりまるやかにおいしく食べられます。

お料理上手メモ

蒸し器を使わず、湯せんで仕上げるので手軽で簡単です。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
175 kcal	12.7 g	8.3 g	10.9 g	2.6 g