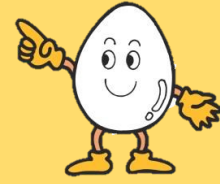


茶碗蒸し<副菜>



エネルギー 93 kcal

塩分 1.5 g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

卵黄に含まれるレシチンには脂質代謝を促して、血中のコレステロールを排泄し、動脈硬化を予防する働きがあります。



阿知須共立病院 栄養科

茶碗蒸しの作り方

材料(2人分)

| | | |
|---------|-------|-------|
| 卵 | 1個 | |
| だし汁(昆布) | 180ml | |
| A | 酒 | 4g |
| | 塩 | 1g |
| | しょうゆ | 4g |
| | みりん | 2g |
| えび | 2尾 | |
| 人参 | 20g | |
| 干しいたけ | 1枚 | |
| B | だし汁 | 100ml |
| | しょうゆ | 5g |
| | 砂糖 | 3g |
| かまぼこ | 4切 | |
| 三つ葉 | 6g | |

- ① 鍋にだし汁を温め、Aを入れ、味を調べて冷ましておく。
- ② 人参を5mmの輪切りにし、花の型で抜く。干しいたけは水にもどし四等分に切る。
- ③ えび、人参、干しいたけをBで煮て下味をつける。えびはさっと煮て、殻はむいておく。
- ④ 溶いた卵に①を加えて混ぜ、ざるでこす。
- ⑤ 耐熱容器に下味をつけた具材とかまぼこを入れ、④の卵液を流し込む。ラップをして電子レンジ150wで7分加熱する。
- ⑥ 仕上げに三つ葉をあしらう。