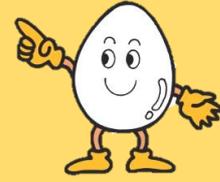


茶碗蒸し <副菜>



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。