

おうちDE給食!

ちわん お

# 茶碗蒸し

## 材料

・ とりにく(2 <sup>センチ</sup> 角切り) …	4 切	・ かつおこんぶだし …	360 cc
・ かまぼこ(厚さ5mm) …	4 枚	・ さけ酒 …	小さじ1 杯
・ むきえび …	4 尾	・ しお塩 …	小さじ2分の1 杯
・ なま生しいたけ …	1 枚	・ しょうゆ …	g
・ みつば(葉の部分) …	適量	・ …	個
・ たまご卵(Lサイズ) …	2 個	・ …	g

## 作り方

- ① とりにくは分量内の少しの酒、しょうゆで下味をつけておく。みつばは細かく切り、しいたけは薄切りにする。
- ② かつおこんぶだしに調味料を入れて一度煮立たせ、あら熱をとっておく。
- ③ ボールに卵を割りほぐし、人肌に冷めた②を加えて静かに混ぜる。
- ④ 耐熱容器に鶏肉、かまぼこ、えび、しいたけをそれぞれ1つずつ入れ、③を茶こしでこしながら8分目まで流し入れる。最後にみつばをうかべる。
- ⑤ アルミホイルでふたをし、蒸し器に入れて強火で3分、弱火で10分加熱する。鍋の中が高温になると「す」が入ってしまうので、菜箸2本を蒸し器に渡してすき間を作って加熱するときれいにおいしく出来ます。