



にらたっぷり 茶碗蒸し

栄養満点スタミナアップ・にらレシピ①

にらたっぷり茶碗蒸し

材 料 (2人分)

にら 1/4束
しいたけ 1枚
かまぼこ 適量
鶏肉 適量
卵 1個
しょうゆ 小さじ1/4
ごま油 適量
だし汁 200cc
※本格・万能だしパック使用

- ① にらは2cmの長さに切り、しいたけは薄切り、かまぼこ・鶏肉はお好みの大きさに切る。
- ② だし汁にしょうゆを入れて、冷めたら卵を溶いて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、鶏肉としいたけを炒め、最後ににらを軽く炒めて、粗熱を取り2等分に分け容器に入れる。
- ④ ③の具の入った容器に②の卵液を入れ、かまぼこをのせる。
- ⑤ ふたの締まる鍋に、④の容器を入れ、底から5〜7cmほど水を入れ、ふたをして沸騰させ、中火〜強火で3分加熱する。
- ⑥ 火を止めて、ふたを開けずにそのまま15分放置して余熱で火を通す。

コツ・ポイント

卵液は茶こしでこすとなめらかになります。茶碗蒸し用容器がない場合は、アルミホイルをフタの代わりに。容器の大きさで蒸す時間は調整してください。竹串をさし透明な汁が出れば完成です。鍋から取り出す時は、ミトンや布巾を使用し、やけどに注意!!