



サイコロ長芋入り 茶碗蒸し

加熱調理にピッタリ・ふわふわトロトロ～長芋レシピ③

サイコロ長芋入り茶碗蒸し

材 料 (2人分)

長芋 …………… 120g
むきえび …………… 4尾
かまぼこ …………… 2切
にんじん …………… 1cm分
小松菜 …………… 少々
しいたけ …………… 小1枚
★卵 …………… 1個
★だし汁 …………… 180cc
※本格・万能だしパック使用
★しょうゆ …………… 小さじ1
★みりん …………… 小さじ1

- ① 長芋は皮をむき、1cmほどのサイコロに切る。トッピングのにんじんは型抜きし、小松菜は3cmくらいに切り、電子レンジで加熱しておく。
- ② むきえび2尾は3等分に、かまぼこは5mm幅に切り3等分に、しいたけは薄切りに。
- ③ ★を混ぜ合わせて、ざるで濾す。
- ④ 容器に山芋・むきえび2尾・かまぼこ・しいたけを入れ、③を入れる。
- ⑤ 沸騰した蒸し器に④を入れ、フタをして中弱火で10分蒸す。7分経過したらトッピングのむきえび・かまぼこ・にんじん・小松菜をのせてフタをして蒸す。
- ⑥ 箸をさして透明なだし汁が出たらできあがり♪

コツ・ポイント

- 卵をだし汁で割る時に熱いと卵に火が入ってしまうので、冷ましてから入れてください。
- 卵液を器に注いだ時に泡が立ちやすいので、スプーンで優しくなでると泡が潰れてスが入りにくくなります。
- 器の厚み・材質により加熱時間は異なるので、様子を見ながら加熱時間を調整してください。
- 作り置きして冷蔵庫に入れ、電子レンジで温めてもおいしく食べられます。