瀬戸内市　管理栄養士

塩

かんたん茶碗蒸し

他のレシピは
こちらから

【栄養価（1 人分）】
エネルギー：　７2kcal
たんぱく質：１0.1ｇ
脂　　質：　2.8ｇ
炭 水 化 物：　2.1ｇ
食塩相当量：　0.6ｇ

【材料（1 人分）】

	むきえび(冷凍)	３０ｇ
	カットしめじ	１０ｇ
A	卵	1/2個
A	麺つゆ(２倍濃縮)	小さじ1（6ｇ）
A	水	５0ml
	かまぼこ	２切れ
	みつば	少々

【下準備】
〇え　　び・・・解凍し、水洗いをして水気を取る
〇かまぼこ・・・薄切り
〇み つ ば・・・3cm に切る
〇A を合わせ、よく混ぜる

【作り方】
① 器にえび、カットしめじを入れ、ざるで濾しながら A を注ぐ。最後にかまぼこ、みつばをのせる。
② 鍋に器の半分くらいの高さまで水を入れ、沸騰したら①を入れてふたをして強火で2～3 分、弱火で１０分程度蒸し、粗熱を取る。
＊竹串を刺し、卵液が出なければ加熱完了です

冷凍えびやカットしめじを使ったかんたんレシピです。
電子レンジ（300w）６分程で作ることもできます。
（火が通っていない場合は様子を見て追加で加熱してください）