

茶碗蒸し

材料 (2人分)

えび	2尾
ささみ	50g
薄口しょうゆ	小さじ1/2
干しいたけ	大1個
銀杏	4個
三つ葉	4本
卵	1個
だし	150~200cc
調味料	
┆塩	小さじ1/4
┆薄口しょうゆ	小さじ3/4
┆みりん	小さじ1/2



作り方

1. 干しいたけは水でもどして柔らかくしてから、スライスする。
三つ葉は茎を湯通し、葉に近い部分で2本1組で結びし、端をそろえて切る。
銀杏は殻をとり、ひたひたの湯で渋皮をとる。
2. ささみはすじをとりそぎ切りして、薄口しょうゆで下味をつける。
えびは殻と背わたを取り除く。
3. ささみ、えびを下茹でする。
4. ボウルに卵を割り入れ泡だて器で卵を切るように溶きほぐし、
だしと調味料を入れ混ぜ、ざるでこして卵液を作る。
5. 器に三つ葉以外の具を入れ卵液を注ぎそのう上に三つ葉をのせ
器のふたをしないで蒸気のでている蒸し器に入れる。
初めは強火で1~2分。弱火で19分程蒸す。
(圧力がかからないように蒸し器のふたにすき間をあけておく)
6. たけ串でさして火のとおり具合をみて固まっていればできあがり。

- ✖️ ・簡単銀杏のむき方---銀杏を10個、封筒に入れ、くちを4回ぐらい織って
600wのレンジで30秒ぐらい加熱し2個破裂したらOK。
(銀杏の数、レンジによって秒数をかえてください)
・仕上げにゆずの針切りをのせるとおしゃれです。
・茶碗蒸しの具に春雨をプラスすると、ボリュームUP!!

所要時間 30分
主な調理器具 泡だて器、ざる、蒸し器