

我が家の簡単レシピ



レンチン茶碗蒸し

材料(二人前)

だし汁……………300cc
乾燥椎茸のスライス……………少々
鶏肉薄切り……………少々
かまぼこ……………4切れ
ほうれん草……………少々
卵……………2個

*作り方

- ① だし汁に椎茸スライスを浸して柔らかく戻しておく。
- ② 卵を割って攪拌しだし汁とよく混ぜ、茶こしやザルなどでこす。
- ③ ほうれん草はさっとゆでて冷水にとり、水気をしぼって3cm長さに切る。
- ④ 茶碗蒸し容器に一人前ずつ分けて入れ、それぞれに具材をいれる。
- ⑤ ふんわりとラップをかけて500Wで2分、さらにラップをはずして1分50秒2個同時にレンジで調理する。

☆材料は他に、カニカマ、ゆで筍、三つ葉、エビなどお好みのものをお使いください。

☆茶碗蒸し容器が無い場合、深めのご飯茶碗などで代用もできます。

☆だし汁は粉末だし汁でも簡単に作れますが、卵が入りますのでお吸い物より少し濃いめに作ってください。

☆レンジの機種や器の種類でレンジの加熱時間かわるので、⑤の1分50秒は30秒ずつ様子を見ながら加熱することをお勧めします。

S.O さん