

蒸し器がなくても作れる

茶碗蒸し



調理時間

20分

1個分(レシピ1/4量で)

*カロリー: 60kcal *食塩相当量: 1.0g

材料(4個分・直径7.5cm×高さ8.5cmの器)

鶏もも肉……………20g	花麩(戻さずそのまま)……………4枚
酒……………小さじ1/2	⑤ 冷凍いんげん(解凍して3cm長さに切る)……………4本
CO・OP 厚焼笹かま(薄切り)……………1枚	たまご(L)(溶く)……………2個
④ しいたけ(薄切り)……………1個	和風だし(顆粒)……………小さじ2
	塩……………小さじ1/4

1. 鶏肉は2～3cm角に切ってポリ袋の中に入れて酒をもみこむ。
2. 和風だし(顆粒)は湯100ml(分量外)で溶かしてから、水250ml(分量外)、溶きたまご、塩を入れて混ぜる。
3. 茶碗蒸しの器に1と④を入れて2を8分目までそそぎ、⑤のをせたらアルミホイルで1つつふたをする。
4. 深めの鍋に布巾を敷き、底から2cm程度まで水を加えて強火にかけ、沸騰したら、3を並べてふたをして強火で3分、弱火で約10分加熱する。

POINT

たまごを溶くときは泡立てず白身を切るように混ぜます。卵液はこした方が口当たりがなめらかになります。

工程4で弱火で加熱するときに、鍋とふたの間に菜箸を挟むと「す」が入りにくくなります。

PICK UP

レシピで使用した商品を、

P.2～3で詳しく

ご紹介しています



CO-OP
厚焼笹かま



笹かまとアボカドの

わさびマヨ和え

調理時間

15分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 190kcal *食塩相当量: 1.7g

材料(2人分)

CO・OP 厚焼笹かま……………2枚	塩昆布……………5g
たまご……………1個	マヨネーズ……………大さじ1
アボカド……………1/2個	④ レモン汁……………小さじ1
	おろしわさび……………小さじ1/3

POINT

工程1の後、ゆでたまごはボウルに入れて潰し、④、2と和えてもおいしくいただけます。

アボカドは切ってからレモン汁少量をからめると変色しにくくなります。

1. 沸騰した湯にたまごを入れ、8分ゆでて冷水にとり、粗熱をとったら殻をむいて8等分に切る。
2. 笹かま、アボカドは1cm角に切る。
3. ボウルに④を合わせ、1、2を和える。