

## 〈牛乳〉

## 『ミルク茶碗蒸し』

☆子どもから高齢者まで、みんなにオススメの栄養満点レシピです。☆

《エネルギー量（1人分） 107kcal》

## ◎材料と分量（2人分）

・ 卵液	/	
・ 卵	/	1個
・ 牛乳	/	100cc
・ 薄口醤油	/	小さじ1
・ 酒	/	小さじ1
・ 絹ごし豆腐	/	80g

・ とろみあん	/	
・ 水	/	50cc
・ 薄口醤油	/	小さじ1/2
・ 酒	/	小さじ1/2
・ かに風味かまぼこ	/	1/2本
・ 三つ葉	/	2本
・ 水溶き片栗粉	/	少々

## ◎作り方

- ① ボウルに卵を入れて溶きほぐし、牛乳、薄口醤油、酒を加えてよく混ぜ、万能こし器でこす。
- ② ①の卵液を器に注ぎ入れ、絹ごし豆腐をスプーンで一口大にすくって入れる。
- ③ 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、弱火で15分くらい蒸す。
- ④ 小鍋に水、薄口醤油、酒を入れて火にかけ、3～4cm長さに切ったかに風味かまぼこと三つ葉を入れて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 蒸し上がった茶碗蒸しに④のあんをかけて出来上がり。

