



茶碗蒸しのきのこあんかけ

調理：上北谷地区保健委員



(※) 見附のイメージキャラクター「ミツメ」

POINT!

- ・体が温まるので、これからの季節におすすめ！
- ・チンゲン菜をあんに入れて、豆腐などにかけてアレンジもできます。
- ・蒸し器が無くても OK。鍋に器を並べ、器の半分程度の水を入れ、蓋をして中火にかけます。沸騰したら「す」が入らないように弱火にして 7 分程度蒸します。

■材料（4 人分）

- かまぼこ（2mm 厚の短冊切り）…45 g ●卵…1 個
- チンゲン菜…1 株（100 g） ●かつおだし…150cc
- 塩…ひとつまみ ●片栗粉…小さじ 2（小さじ 4 の水で溶く）

- A { ●しめじ、えのき（食べやすい大きさに切る）…各 1/2 パック
●かつおだし…120cc ●醤油…小さじ 2 ●みりん…小さじ 4

■作り方（約 20 分）

- ①だし汁は冷ましておく。チンゲン菜は軽くゆでて、8mm の長さに切る。
- ②ボウルに溶き卵を割ってほぐし、だし汁・塩を入れて混ぜる。
茶こしかザルでこす。
- ③器に、チンゲン菜・かまぼこを入れて②を注ぐ。蒸し器を弱火にして 7 分蒸す。
- ④片手鍋に、A を入れて火にかけ、煮えたら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。③の上にかけて完成。

【1 食分の栄養価】 エネルギー 65kcal 食塩相当量 1.0g