

# 給食のレシピ

やさしいのごし

## びっくり茶碗蒸し

### 調理方法

1. 具の下準備をしておきます。下記の要領で各具の用意をします。
2. 卵を割りほぐし、冷めた出し汁と塩小さじ2分の1を加えて混ぜ合わせ、こし器でこします。減塩食の方は塩を少量お使い下さい。
3. 容器に具を並べ、卵液を容器の八分目まで注ぎいれます。
4. 蒸し器に水を入れて沸かし、器を入れ蓋をして強火で2分間蒸し、弱火にして約15分間蒸して出来上がりです。



### 材料(4人分)

卵・・・3個 (Mサイズ)  
出し汁・・・450cc  
銀杏(缶詰め)・・・8個  
みつば・・・適量

かまぼこ(薄切り)・・・4枚  
ささみ・・・80g  
栗・・・4個  
椎茸・・・4枚  
エビ・・・4尾



### 具の下準備

ささみ …… 筋を取り除いて適当な大きさに切り塩茹でする  
減塩食の方は塩を入れないで下さい。

栗 …… 渋皮を剥き塩ゆでする。  
減塩食の方は塩を入れないで下さい。

椎茸 …… いしづきを取り、飾り切りをしたのち  
水200cc・醤油小さじ5杯・砂糖小さじ1杯を  
鍋に入れて煮込み味をしみ込ませます。

エビ …… 殻と背綿を取り除き、しいたけを煮だし汁で煮る。

### ひとり分

エネルギー 132.7kCal

タンパク質 14.56g

### 栄養士さんより

卵は、ビタミンC以外のすべてのビタミン・ミネラルが含まれているため、完全栄養食品といわれています。また、消化吸収もよく、消化時間は半熟卵・生卵・卵焼き・かたゆで卵の順に長くなります。

### 調理師さんより

「茶碗蒸しは手間がかかる。」というイメージから敬遠されがちですが、蒸す火加減と時間さえ守ればとても簡単でヘルシーな料理です。中の具も季節に応じて、栗の変わりに旬のものなどを入れ家族の方をびっくりさせてみてはどうでしょう。