

春香る

茶わん蒸し

- ・ 材料 4人分
- ・ たまご (中) 2コ 約カップ $\frac{1}{2}$ (100cc)
- ・ だし汁 (-番だし) カップ $1\frac{1}{2}$ (300cc)

たまごとだしの割合は 1:3

- ・ うすくちしょうゆ 大さじ1
- ・ みりん 小さじ1) A
- ・ 菜の花 4本
- ・ かまぼこ うす切り4枚
- ・ しいたけ うす切り4枚
- ・ 鶏もも肉 20グラム

作り方

1. だしとしょうゆ、みりんを混ぜあわせておく
2. たまごを溶きほぐして、ボウルに入れ
①を加え、よく混ぜこす。
ポイント① 卵液は、必ず一度こす。なめらかたよ
口当たり仕上がる
3. 耐熱性の器に具材を入れ、卵液を等分ずつ入れ
スプーンで表面の泡をすくい取る
ポイント② 具を起こして返し、中に含まれる空気を抜き
"す"が立っていないように表面の泡を取る
4. 蒸し器 (湯が沸騰している状態) に、③を入れ
菜箸を1本かませ、フタをし、強火で3分蒸したら
弱火で10分蒸し、火を止めてから、容器を取りだし
静かに傾けて状態をチェックします
卵を傾けた時に汁がにじっていたら加熱不足
汁が透き通っていたら火が通ってサインです
火が通っていない場合は、菜箸を外して
蒸し器をフタをきっちりと閉めて
弱火で2-3分蒸すとよい。

