

4人分

材料

作り方

卵	100g
牛乳	400ml
濃口醤油	8g
みりん	6g
食塩	2.4g
顆粒和風だし	2g
花麩	4つ
しいたけ	小4枚
三つ葉	2g

下準備

しいたけ：軸を除いて飾り切り

三つ葉：1cmに切る

1. 卵を溶きほぐし、牛乳を加える。
2. 1に調味料をすべて加え混ぜ、卵液をこす。
3. 器に卵液を流し入れ、蒸気の上だった蒸し器に入れ、中火で3~4分表面が白くなるまで蒸し、弱火にして5分蒸す。
4. 3に花麩、しいたけをのせてさらに5~6分蒸し、竹串をさして澄んだ汁が出たら、蒸し上がり。
5. 三つ葉を乗せる。

おすすめポイント

乳和食を活用した茶碗蒸しです。だし汁を牛乳に替えるだけで、量が増えずにたんぱく質やカルシウムの摂取量を増やすことができます。食が細かい方におすすめです。

栄養成分表示
(1人分)エネルギー
117kcalたんぱく質
7.2g脂質
6.4g炭水化物
7.0g食塩相当量
1.3g