



2020年6月

茶碗蒸し (材料: 3人前) 【CAND キッチン (動画) No.2】



～材料～

全卵	: 2個
たけのこ	: 15g
エビ	: 3尾
かまぼこ	: 3枚
しいたけ	: 1個
三つ葉	: 3枚
かつおだし (卵の3倍量)	: 約 400cc
白醤油 (白だしで代用可)	: 大さじ 2
みりん	: 大さじ 1 ¹ / ₃
塩	: 少々

～材料 (だし) (多めに準備しておく)～

水	: 1000cc
かつお節	: 20g
昆布	: 10g

～栄養成分～ (1人前あたり)

エネルギー	: 105 kcal
たんぱく質	: 10.6 g
脂質	: 3.8 g
炭水化物	: 5.4 g
食塩相当量	: 1.7 g

～手順～

1. 鍋に水を張り、昆布を入れ弱火で加熱し、60度になったら30分ほど温度を維持する。
2. 昆布を取り出した後、加熱し、85度になったら火を止める。
3. かつお節を鍋に加え、かつお節が沈んだらキッチンペーパーを敷いたざるでこす。
4. 3のだしに白醤油、みりん、塩を加え、味を整え、粗熱をとる。
5. 材料の下ごしらえは、エビは殻をむき、背ワタを除去、たけのこ、しいたけ、かまぼこは3mm間隔でスライスし、三つ葉は葉の部分を必要な枚数準備する。
6. 4の粗熱が取れただしを事前に準備した溶き卵に加えて、混ぜ合わせる。
7. 6の茶碗蒸しのベースをシノワまたは目の細かいざるでこす。
8. 5の三つ葉以外を茶碗蒸しの容器に入れておく。
9. 8の容器の8分目まで7の茶碗蒸しのベースを入れる。
10. 9に三つ葉の葉を浮かせる。
11. 30分程度蒸して出来上がり!!

★このレシピの料理動画は、Youtubeにアップしております。レシピには記載していない、たけのこの栄養素や調理ポイントが盛りだくさんなので、ぜひご覧になってください!!

【ご覧になりたい方はこちらをクリック↓】

<https://www.youtube.com/watch?v=yRTuNEMBuyM>