



## 茶碗蒸し



調理時間 20分  
カロリー 92kcal  
野菜摂取量 5g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

### 材料(4人分)

卵 (L)	3個
鶏ささみ	2枚
海老	4尾
生椎茸	4枚
三つ葉	4本
柚子の皮	少量
酒	少々
塩	少々

### 作り方

1. 鶏ささみはそぎ切りにし、酒、塩で下味をつける。海老は殻をむく。生椎茸は石づきを落とし、表面に飾り包丁を入れる。
2. ボウルに卵を溶き、【A】を入れて混ぜ、こしておく。
3. 器に(1)と(2)を入れ、泡を取る。
4. 鍋（もしくは蒸し器）に底から1~2cm水を入れ、**中火**にかけ沸騰したら、器を並べ入れる。（器のフタはなくてもよい）蒸気が上がったら**弱火**にし、10分間ほど蒸し、2~3cmに切った三つ葉と柚子の皮をのせ、火を止めて2~3分間蒸らす。  
※裏フタの水滴は本体の縁に留まるので、フタの下に布巾を当てなくてもよい。

### 下準備

#### 【A】

だし汁	600cc
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/2

### レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



#### ウルトラ 両手ナベ4.0L深型

日本の家庭向きに特別デザインした深型ナベ。カレーやシチューなどの煮込み料理、また多層鍋の高い保温性を活用したスープストックにも重宝します。ごはんなら7カップまで。



#### ビタクラフト 中蒸し器

商品番号 : No.9204、No.9205、No.9435、No.9503、No.5124、No.5126 に適合します。