

ちやわん む
茶碗蒸し

さいりょう 材料	にんぶん 6人分	にんぶん 24人分	した 下ごしらえ
たまご 卵	3個	12個	あわだ 泡立てないようにといておく
とりにく 鶏肉	100g	400g	ひとくちだい 一口大に切る
かまぼこ	6切れ	こうはくかくいっぽん 紅白各1本	うす 薄く切る
しめじ	1/2 パック	2 パック	こわ 小分けする
ぎんなん (水煮)	12粒	48粒	みずにかん 水煮缶を使う
みつば 三つ葉	しょうしょう 少々	ひとふくろ 一袋	2~3 センチのなが 2~3センチの長さに切る

<調味料> 6人分

だし汁3カップ しょうゆ大さじ1 塩小さじ1/2 酒大さじ1

★だし汁はだしの素(1袋)を使う。先に作って冷ましておく。

<作り方>

1. 器に具を、均等に入れる。
2. だし汁の中に調味料を入れとかし、とき卵を加える。
3. 2で作った卵液をこしながら器に入れる。
4. 蒸し器にお湯を張り、蒸気が出たらその中に器を入れ蒸す。弱火で10~12分。
5. 串を刺して、濁っていなければ出来上がり。

※茶碗蒸しのポイント

- ・蒸し時間が、長すぎたり、火力が強いと「ス」が入る。
- ・ふたを、少し斜めにするとう露が入らない。蒸し器がなくても鍋に湯を入れればできる。
- ・中身の具は、ホタテ、えび、ユリ根などお好みで、すきなものでOK。
- ・うどんを入れると「小田巻蒸し」ができる。

