

豆乳茶碗蒸し



銀あんで
口当たりよく



★材料（2人分）

【卵液】	卵	1 個
	めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ 1
	水	3/4 カップ
	無調整豆乳	1/2 カップ

- ・ しいたけ（薄切り） 1 枚
- ・ かまぼこ（薄切り） 20g
- ・ 三つ葉（1cm 長さに切る） 少々



【銀あん】	めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ 2
	水	1/2 カップ
	片栗粉（小さじ 2 の水で溶く）	小さじ 1

1人あたりの栄養量

エネルギー	: 97kcal
たんぱく質	: 7.5g
脂質	: 4.2g
炭水化物	: 7.3g
塩分	: 1.6g
亜鉛	: 0.7g

★作り方

- ① 【卵液】を作る。ボールに卵を溶き、めんつゆ・水を入れて混ぜ、ザルでこして豆乳と合わせる。
- ② 器に①を流し入れ、しいたけ、かまぼこをのせ、フライパンに移して水を張り、中火で 12 ～15 分ほど蒸す。蒸し上がったら三つ葉を添える。
- ③ 別の鍋でめんつゆを入れて熱し、水溶き片栗粉を加え【銀あん】を作り、②にかける。

ザルでこすと
口当たりがなめ
らかになります

★やってみまっしポイント

豆乳の旨みを利用してみましょう。銀あんで口当たりがよくなります。
塩味を強く感じる方は、卵液にめんつゆを入れず、銀あんで味の調整をしてください。
卵液は保存袋で冷凍できます。

