

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。

