

簡単豆乳茶わん蒸し

カロリー:
(1人分) 127 kcal食塩相当量:
(1人分) 0.7 g

調理時間: 20分



材料

《 2人分 》

卵	1個
豆乳	1カップ
白だし(濃縮タイプ)	大さじ1.5
鶏ささみ	小1本
酒、しょうゆ	各少々
ぎんなん	4個
しめじ	1/4パック
三つ葉	適量
ゆり根	適量

作り方

1. ボウルに卵を溶きほぐし、豆乳、白だしを加えて混ぜる。
2. 鶏ささみは筋を取り、そぎ切りにして酒、しょうゆで下味をつける。
ぎんなんは鬼皮をむく。しめじは石突きの部分を切り落とし子房に分ける。
三つ葉はざく切りにする。
3. ビタクラフトの鍋にゆり根、ぎんなん、水大さじ3を入れてフタをし中火にかける。
蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして、30秒~1分加熱しザルに上げる。
ぎんなんは薄皮をむく。
4. 器に鶏ささみ、ぎんなん、ゆり根、しめじを入れ 1 の卵液を流し込む。
5. ビタクラフトの鍋に2カップの水を入れてフタをして中火にかける。
蒸気が上がれば 4 の器を並べ濡れ布巾で覆い、フタをする。
ペーパーシールがかかれば弱火にして8~10分加熱し、三つ葉を散らす。