

茶わん蒸し

◆115kcal ◆塩分2.2g

材料(2人分)

干ししいたけ(水でもどす) 1枚
A

干ししいたけのもどし汁	大さじ1
しょうゆ	小さじ1 1/2
砂糖	大さじ1 1/2
ささ身	50g
酒、薄口しょうゆ	各少々
えび	2尾
かまぼこ	2切れ
ぎんなん(缶詰)	4粒
卵液	
卵	M1個
だし汁	1カップ
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ1 1/2
みりん	小さじ1
みつ葉	適量

* 1~4人分も自動でできます。



①給水タンクに水を入れる。(満水)

②干ししいたけは、鍋に入れ、Aを加えて火にかけ、煮含める。

③ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取り。

④卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

⑤蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ぶたをする。

⑥庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせて5を並べる。次の操作をする。

自動メニューつまみを…



手動でするときは
蒸し物(弱)で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす

加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

卵の溶き方が足りないとうまくかたまらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。卵液の温度は15~25℃が適当です。温度が高いとスガたったりします。具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)。卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。



自動メニュー
ゆで・蒸し・煮物
茶わん蒸し



約35分
(蒸らし10分含む)

ジャンボ 中華茶わん蒸し

◆166kcal ◆塩分2g

材料(4人分)

mL=cc

卵 M4個

A

顆粒とりがらスープの素	小さじ1
顆粒かつおだしの素	小さじ1/2
水	200mL
とりひき肉	100g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
絹ごし豆腐	1/2丁
生しいたけ(薄切り)	2枚
しょうゆ、ごま油	各大さじ1/2
みつ葉	適量

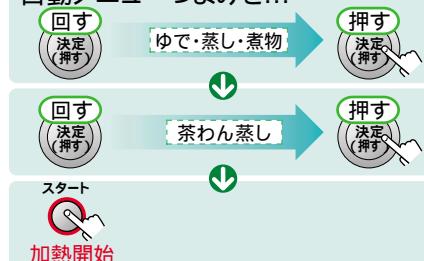
①給水タンクに水を入れる。(満水)

②卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。とりひき肉をほぐしながら加え、塩、こしょうを加えて混ぜる。

③4人が入る底の平らな耐熱性の大皿に絹ごし豆腐を4等分に切って入れ、生しいたけも入れて2を流しこむ。

④庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせて3をのせる。(角皿を使わなくてもできます) 次の操作をする。

自動メニューつまみを…



手動でするときは
蒸し物(弱)で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす

⑤しょうゆ、ごま油を混ぜてたれを作り、蒸し上がった茶わん蒸しにかけ、みつ葉を散らす。

