

## 茶わん蒸し

◆115kcal ◆塩分2.2g

材料(2人分)

干しいたけ(水でもどす) 1枚

A

干しいたけのもどし汁 大さじ1

しょうゆ 小さじ1<sup>1/2</sup>

砂糖 大さじ1<sup>1/2</sup>

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<sup>1/2</sup>

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ささ身はすし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、背ワタを取る。

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。



自動メニュー

ゆで・蒸し・煮物

茶わん蒸し

蒸し

角皿

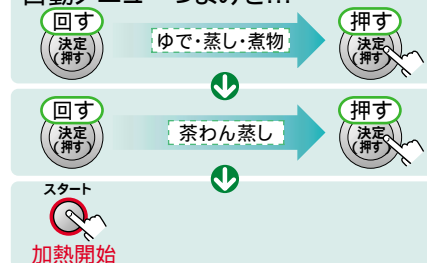
低アミ

約35分

(蒸らし10分含む)

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。温度が高いとスがたったりします。

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。



## 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<sup>1/2</sup>

水 200mL

とりひき肉 100g

塩 小さじ1<sup>1/2</sup>

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<sup>1/2</sup>

みつ葉 適量

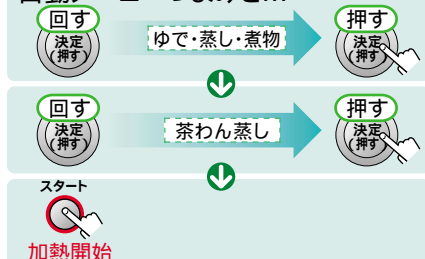
①給水タンクに水を入れる。(満水)

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人分が入る底の平らな耐熱性の大き皿に絹ごし豆腐を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。

