

冷やし茶碗蒸し



栄養価
一人あたり

エネルギー

91kcal

材料 2人分

卵	1個
A白だし	大さじ1杯
A水	150ml
パック豆腐	1/2個(75g)
かまぼこ	20g
ミニトマト	3個
きゅうり	1/3本(約30g)
なす	1/2本(約80g)
おろし生姜(お好みで)	少々

たんぱく質	8.0g
脂質	4.6g
炭水化物	6.2g
塩分	1.0g

作り方

- 1 豆腐・ミニトマトは半分、かまぼこはいちょう切り、きゅうりは半月切りに切る。なすはヘタを切り落として皮をむき、ラップに包んで600Wのレンジで約2分加熱する。ラップを外し、6等分に切る。
プチトマト・きゅうり・なすをバットに並べておく。
- 2 Aを合わせてだし汁を作り、大さじ2杯分を1の野菜にかける。
- 3 ボウルに卵を入れよく溶きほぐし、残りのだし汁を加えてザルでこす。
- 4 耐熱容器に豆腐・かまぼこを入れ、3を等分に流し入れてふたをし、蒸気の上がった蒸し器に並べて弱火で15分ほど加熱する。
中央に竹串を刺し、澄んだ汁が出れば蒸し上がり。
- 5 粗熱が取れたら2の野菜を上盛り、冷蔵庫で冷やして完成。

白だしとは、白しょうゆや薄口しょうゆに昆布やかつお節、椎茸から取っただし、みりんなどを加えた調味料です。

色が薄く透明感があるので、素材の色を活かす料理に向いています。普通のしょうゆに比べて色が薄いため味も薄そうに見えますが、塩分はしっかり入っているので使い過ぎに注意しましょう。

