

# 茶碗蒸し



## 材料(4人分)

◆鶏肉	A	50g
◆無頭海老		4本
◆椎茸		2枚
◆かまぼこ		4切れ
◆銀杏		8粒
◆三つ葉		4本
◆卵		3個

調味料	
◆だし	540ml
◆薄口	小さじ1
◆みりん	大さじ1
◆塩	小さじ1

### POINT

出来上がりは竹串を刺して澄んだ汁が出ればOK!

- ① 鶏肉はそぎ切りし、海老は殻付きで背ワタを取る。
- ② 鶏肉は沸騰したお湯に通して冷まし、海老は殻をむいて1/2に切る。
- ③ 椎茸は半分に切り、かまぼこは短冊切りにし、三つ葉は2cm幅に切る。
- ④ 調味料を合わせて卵を入れよく混ぜて、ザルでこす。
- ⑤ 器にAの具材を入れて、④の調味液を注ぎ中火で3～5分蒸す。
- ⑥ 表面が白く固まったら上に三つ葉をのせ、弱火で8～12分蒸して仕上げる。