

# 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。