

茶碗蒸し



材料（4人分）

- ・鶏肉 40g
- ・干し椎茸 2枚
- ・卵 4個
- ・三つ葉 4枚
- ・だし汁 3カップ
- ・薄口しょうゆ 小さじ1

A

- *しょうゆ 大さじ1
- *酒 大さじ1
- *椎茸の戻し汁 大さじ1

作り方

1. 干し椎茸をもどして半分か大きければ4等分に切り、鶏肉は4等分かひと口大に切っておく。
2. 1の干し椎茸をAの調味料で汁気がなくなるまで煮ておく。
火を切った後、鶏肉も入れて余熱で味をつける。
3. 卵4個を割りほぐし、だし汁3カップと混ぜ、こし器を通し、卵液を作る。
好みに薄口しょうゆ小さじ1を加える。
4. 茶碗蒸しの器に一人分ずつ椎茸、鶏肉を入れ、卵液を入れふたをする。
5. 蒸し器に入れ、強火で4～5分、中火で5分、ここで三つ葉を入れて、弱火で5分蒸して出来上がり。
具の種類や量はお好みで。

ポイント&その他

椎茸を先に煮ておくのがポイントです。