

茶わん蒸し



■ 材料(3~4人分) -----

- 卵.....2個
- しいたけ.....1~2枚
- 鶏もも肉.....50g
- かまぼこ.....6~8切れ
- 三つ葉.....1/5束
- 出汁.....300ml
- 薄口しょうゆ.....小さじ2
- 塩.....ひとつまみ

器の大きさ、厚さにより、蒸す時間は変わります。まずは、強火で卵液の表面に火を通し(液体でない状態)、最後は弱火で数分ずつ確認しながら蒸すことをオススメします。



■ 作り方 -----

- ① 出汁は、水400mlにだしパック1つであらかじめとり、冷ましておく。
- ② しいたけは、軸を切り落とし、4等分、かまぼこは、いちょう切りにし半分に切る。三つ葉は2cm幅に切り、鶏もも肉は、1.5cm角に切る。
- ③ ①の出汁に薄口しょうゆと塩を加え混ぜ合わせる。
- ④ 別のボールに卵を割り入れ、卵白のかたまりがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ③と④を混ぜ合わせ、ザルで裏ごしをする。
- ⑥ 蒸し器のお湯を沸騰させておき、器に鶏もも肉、かまぼこ、しいたけ、三つ葉(最後でもよい)、⑤の卵液をそっと注ぎ入れる。器の口の部分にアルミホイルをかぶせ蓋をする。
- ⑦ 蒸す器に並べ蓋と器の間に菜箸を1本挟み、強火で7分、弱火で3分蒸す。

