



蒸し物

使用付属品



茶わん蒸し

火力の目安
中

材料 (4人分)

卵	2個(約100g)
A だし汁	350~400mL (人肌に冷ます)
しょうゆ、塩	各小さじ1/2
みりん	小さじ1
鶏もも肉(そぎ切り)	40g
酒	少々
えび(殻つき)	4尾 (約80g)
かまぼこ(薄切り)	8枚
干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	2枚
ゆでぎんなん	8個
三つ葉	適量

作り方

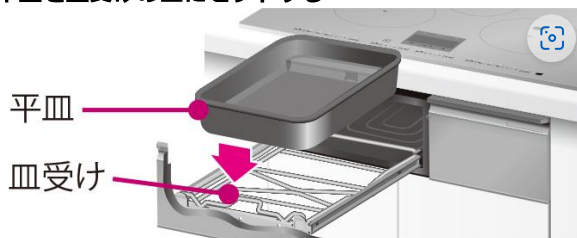
1. ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、**A**を加えて混ぜ、裏ごしする。
2. 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
3. 茶わん蒸し容器に**2**を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、**1**を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、アルミホイルでふたをする。
4. **3**を平皿の中央にのせ、水約250mLを注ぎ、メニューの「蒸し物」「茶わん蒸し」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
5. 加熱後、仕上げに三つ葉をのせる。

茶わん蒸し 調理のこつ (水はりのしかた)

平皿を皿受けにセットしてから、調理物を並べ、平皿に水(約250mL)を注いで、調理してください。レシピに沿って準備してください。

- スタート前の「高温注意」表示中は、「茶わん蒸し」がスタートできません。

平皿を皿受けの上にセットする



調理物を平皿の上のせる

- 調理物は、平皿の中央部にのせてください。
- グリルドアを開閉する際は調理物に注意しながらゆっくり、行ってください。



水はりのしかた

コップに水(約250mL)を準備して平皿に水を注ぐ



- 茶わん蒸し容器(糸底付のもの)の大きさは、直径8cm、高さ7.5cm位のものをご使用ください。卵液は容器の7分目まで入れ、アルミホイルでフタをしてください。(容器の共フタを使うと加熱がうまくできません)
- 卵液の温度は20~25℃のものを使います。卵液の温度が低いときは火力「強」に、卵液の温度が高いときは火力「弱」で調理します
- 加熱が足りない場合は、追加焼きで様子を見ながら調理してください。
- 茶わん蒸し容器の形状などによってうまく調理できない場合は、仕上りに応じて火力を調節してください。