



作りかた

- 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。
- 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。
- 深めの耐熱容器に**②**を入れてラップまたはふたをして **レンジ** **200W** **2~3分** で加熱する。
- 茶わん蒸し容器に**③**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、共ぶたをする。
- 取り外したテーブルプレートに厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4(分量外)を注ぎ入れ、その上に**④**を**茶わん蒸しのコツ**を参照して並べ、**下段**に入れ **29 茶わん蒸し** で加熱する。加熱後、加熱室から出して三つ葉のをせ、ふたをして約5分蒸らす。

加熱の目安

加熱：約46分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

93kcal

塩分

1.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

材料	2人分	4人分
卵	1個(約50g)	2個(約100g)
A だし汁	175~200mL	350~400mL
A しょうゆ、塩	各小さじ1/4	各小さじ1/2
A みりん	小さじ1/2	小さじ1
鶏もも肉(そぎ切り)	20g	40g
酒	少々	少々
えび(殻つき)	小2尾(約20g)	小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り)	4枚	8枚
干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	1枚(4切れ)	2枚(8切れ)
ゆでぎんなん	4個	8個
三つ葉	適量	適量

茶わん蒸しのコツ

容器は

直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。

卵液の温度は20~25℃の物を

卵液の温度が低いときは仕上がり調節 **強** で、卵液の温度が高いときは **弱** に調節します。

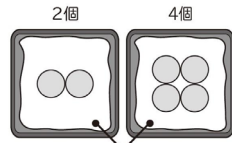
2人分の場合

29 茶わん蒸し **少人数** で加熱します。

卵液は器の7分目くらいまで

茶わん蒸しの容器の置きかたは

テーブルプレートに厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4(分量外)を注ぎ入れ、その上に図のように並べます。



キッチンペーパー

加熱室は冷ましてから

オープン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

取り出すときは注意する

容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を用いて、気をつけて出してください。