オート 90

茶わん蒸し

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約22分	1～6人分	テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
93kcal	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-W10A対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
卵	1/2個(約25g)	1個(約50g)	1・1/2個(約75g)	2個(約100g)	2・1/2個(約125g)	3個(約150g)
A だし汁	95mL	185mL	280mL	375mL	470mL	560mL
A しょうゆ、塩	各小さじ1/8	各小さじ1/4	各小さじ1/2	各小さじ1/2	各小さじ3/4	各小さじ3/4
A みりん	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/4	小さじ1・1/2
鶏もも肉(そぎ切り)	10g	20g	30g	40g	50g	60g
酒	少々	少々	少々	少々	少々	少々
えび(殻つき)	小1尾(約10g)	小2尾(約20g)	小3尾(約30g)	小4尾(約40g)	小5尾(約50g)	小6尾(約60g)
かまぼこ(薄切り)	2枚	4枚	6枚	8枚	10枚	12枚
干ししいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚	2・1/2枚	3枚
ゆでぎんなん	2個	4個	6個	8個	10個	12個
三つ葉	適量	適量	適量	適量	適量	適量

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 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。
3. 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。
4. 深めの耐熱容器に③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。
5. 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
6. ⑤をテーブルプレートに**茶わん蒸しのコツ**を参照して並べ 090 茶わん蒸し で加熱する。加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分蒸らす。

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。

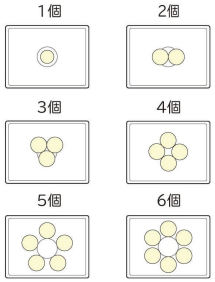
卵液の温度は20～25℃の物を

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

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

1回に作る数によって下図を参照して並べます。5個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。（上から見た図）



加熱室は冷ましてから

オーブン、グリル、脱臭使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

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ブン用手袋を用いて、気をつけて出してください。