



## 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。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ** **出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
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 **055 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。

### 加熱の目安

加熱：約23分

### 1回に作れる分量

1~6人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面



給水タンク 満水

### 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-WIB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)
<b>A</b> だし汁	95mL	185mL	280mL	375mL	470mL	560mL
<b>A</b> 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
<b>A</b> 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

### 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。

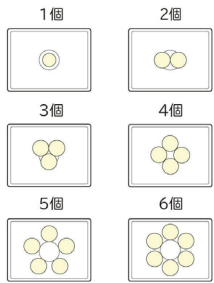
#### 卵液の温度は20~25℃の物を

卵液の温度が低いときは仕上げ調節**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。

分量と作りかた④ レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	200W	1~2分
2人分	200W	1~2分
3人分	200W	2~3分
4人分	200W	2~3分
5人分	200W	3~4分
6人分	200W	3~4分