

ミルク茶碗蒸し



(一人分) エネルギー：95kcal 塩分：0.9g カルシウム：124mg

材料 (4人分)

卵・・・・・・・・・・1個
普通牛乳・・・・・・・・350ml
薄口醤油・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・大さじ1/2
ほうれん草・・・・160g
ゆずの皮・・・・・・・・あれば適量

作り方

- ①ボウルに卵を入れて溶きほぐす。牛乳を少しずつ混ぜながら注ぎ入れ、薄口醤油とみりんを加える。
- ②ほうれん草はゆでて3cmの長さに切っておく。
- ③器に②（あればゆずの皮も）を入れ、①を注ぎ入れ、1個ずつフタをする。
- ④鍋に約3cmの高さまで水を入れて火にかけ、沸騰したら③を入れ強火で2～3分、卵液の色が白っぽくなり、表面が固まったら火を弱め、弱火で7～8分蒸す。
(器の厚さなどによって蒸す時間を加減して下さい。)



クッキングメモ

だしを牛乳に代えると牛乳のうま味とコクで調味料を大幅に減らすことができます。
だしいらすな上に、すが立ちにくくなります。