



茶碗蒸し(小田巻蒸し) (3人分)

【材 料】

银杏	6個	かまぼこ	3枚
むき海老	3匹	椎茸	(1/2)3枚
鶏肉	(10g)3切	うどん(稲庭うどん等)	15g
百合根	6片	※その他、白身魚や穴子等の材料は	
三つ葉	適量	お好みで	

(合わせ汁)

玉子	3個	薄口醤油	18cc
出汁	540cc	みりん	12cc

☆出汁…出汁は540ccの水に対し、市販の本だしを6gを入れ、一度沸騰させた後、冷ましたものを使います。

〈作り方〉

- ① 海老、鶏肉はサッとお湯をかけ、霜降りしておきます。
- ② 银杏、百合根、椎茸はゆでておきます。
- ③ 三つ葉は生のまま、かまぼこは食べやすい大きさに切っておきます。
- ④ うどんは乾麺でしたら湯がいておき、湯がいてある麺でしたらサッと温洗いしておきます。
- ⑤ 器に①、②、③、④を入れ、合わせ汁の材料を合わせた物を入れ、蒸し器で蒸します。又は鍋にお湯を張り、湯せんして出来あがりです。

☆調理のポイント☆

- ・ 蒸し時間は9分～12分程度になります。蒸し過ぎに注意してください。
- ・ うどんを入れなければ、普通の茶碗蒸しとしてお召しあがりになります。