



夏野菜のカラフル茶わん蒸し

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

卵	2個
だし汁	200ml
ミニトマト	50g
ホールコーン	50g
オクラ	30g

栄養価	こども1人分
エネルギー	44 kcal
食塩相当量	0.2 g

作り方

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、冷めただし汁を加えて混ぜ、卵液を作る。
ミニトマトはへたをとって横半分に切る。
オクラはへたをとって小口切りにする。
- ② ココット皿などの耐熱容器に、コーン、オクラ、ミニトマトを入れ、卵液を注ぐ。
- ③ 蒸気の上った蒸し器で7分ほど蒸す。竹串を刺して、濁った卵液が出てこなければ出来上がり。



☆ だし汁は「簡単・おいしい♪ 混合だしのとり方」を参照。

より手軽に作るならば、茶こしにかつお節1パックを入れて、上から熱湯200mlを注いで冷ましたものでもOKです。

☆ 蒸し器がない場合は、スチーム機能付き電子レンジや、深めのふた付き鍋で代用できます。

鍋の場合は、耐熱容器の高さの半分ほど水を入れ、ふたをして湯煎にし、沸騰後、卵液を入れた容器がガタガタ揺れない程度の弱火で加熱すればOK。

☆ 温かなくても、冷やしてもおいしいです。

<大人へのアレンジ> … お好みで梅肉(梅干しの種を除き、たたいたもの)を添える。

