茶碗蒸し（うどん入り）

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
楽らくうどん	8.5	30	0.02	1	3	0.02
たまご	20	30	2.46	26	36	0.08
かつおだし	70	2	0.35	18	12	0.07
酒	3	3	0.01	0	0	0
食塩	0.4	0	0	0	0	0.4
みりん	1	2	0	0	0	0
だしわりしょうゆ	2	2	0.06	Tr	1	0.12
えび	10	8	1.84	23	21	0.04
みつば	1	0	0.01	6	1	0
にんじん	5	2	0.04	14	1	0.01
合計		79	4.79	88	75	0.74

【　作り方　】

①　でんぷん楽らくうどんをボールに入れ、たっぷりの水を注いで約1時間おく。
②　にんじんは食べやすい大きさに切って下茹でしておく。
③　エビは殻をむいて背ワタを取る。
④　調味料とだしを混ぜ、卵を加えてよくかき混ぜる。
⑤　器に水を切った①のうどん1/10量、えびを入れ、卵液を注ぐ。
⑥　ラップをして蒸気のあがった蒸し器で蒸す（中火で約10分）
⑦　途中で表面が固まったら（目安8分）にんじんをのせ、蒸しあがったら三つ葉をのせる。

《ワンポイントアドバイス》
◆うどんがカマボコみたいな食感で美味しいです。
◆残ったうどんはスープに入れても良いです。

「オトクッキング倶楽部20170403」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16