

茶碗蒸し(うどん入り)

食材名	使用量(g)	エネルギー(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 】

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。

にんじんは食べやすい大きさに切って下茹でしておく。

エビは殻をむいて背ワタを取る。

調味料とだしを混ぜ、卵を加えてよくかき混ぜる。

器に水を切った のうどん1/10量、えびを入れ、卵液を注ぐ。

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)

途中で表面が固まったら(目安8分)にんじんののせ、蒸しがあがったらみつばをのせる。



《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。

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16