

餅入り茶碗蒸し

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)
ジンゾウ 先生のお餅(1/2切)	25	51	0	1	2	0
卵	10	15	1.2	13	18	0
生しいたけ	2	0	0.1	5	1	0
えび（ブラックタイガー）	10	8	1.8	23	21	0
みつば	1	0	0	5	0	0
かつおだし	40	1	0.2	12	7	0
みりん	1	2	0	0	0	0
食塩	0.1	0	0	0	0	0.1
だしわりしょうゆ	1	1	0.03	Tr	Tr	0.1
合計		78	3.33	59	49	0.2

- 【 作り方 】
- (蒸し器に水を入れて沸騰させておく)
- エビは殻をむき3つくらいに切る。お餅はサイコロ状に切る。
- ボールにかつおだし、みりん、塩、だしわりしょうゆを入れてよくかき混ぜ、溶き卵を加える。
- 器に餅、えび、スライスした生しいたけを入れ、 の卵液をそそぐ。
- 蒸し器で約15分蒸し、火が通ったら仕上げにみつばをのせる。



《ワンポイントアドバイス》
お餅を入れることでカロリーアップ、ボリュームアップ
できます。



「たなきよレシピより」



2019.11.18 「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い だしわりしょうゆ」に変更しました。