



和と洋の茶碗蒸し

門脇 美奈子

材料・分量(4人分)

卵	2個	牛乳	200ml
だし汁	400ml	片栗粉	少々
うす口醤油	小さじ3	ベーコン	1きれ
みりん	小さじ1	塩	少々
うどん	1/2玉	こしょう	少々
鶏肉(もも)	60g	青ねぎ	少々
梅干し	1つ		

作り方(時間:40分)

- ① 鶏肉は1口程度に切り、梅干しはみじん切りをする
- ② 卵を割りよく混ぜる
- ③ だし汁380mlと卵を混ぜる
- ④ 容器にうどん、鶏肉、梅干しを入れ③を注ぎ入れ、電子レンジで4分間温める
- ⑤ 温めている間に、ベーコンを小さく切る
- ⑥ 牛乳とだし汁20mlにベーコンを入れ、水で溶いた片栗粉を入れながらとろみが出るまで煮る
- ⑦ できあがった茶碗蒸しに⑥を流し入れ、塩、こしょう、青ねぎをかければ完成

セールスポイント

冷蔵庫の中にあるもので作れます。また、うどんが入っているので主食にもなります。

電子レンジを使っているので蒸すよりも早くでき、時間がない時にサッと作れます。

茶碗蒸しは和食ですが、これは上に牛乳をかけることで洋食になり2つの味が楽しめます。