

暑い夏にぴったり！
冷製茶わん蒸し

食欲が減るこの時期にぴったりのメニューです！！



冷製茶わん蒸し

■材料(2人分)

とりのささみ(そぎ切り)・・・100g
エビのむきみ・・・100g
エリンギ・・・80g
しめじ・・・80g
卵・・・2個
青しそ(せん切り)・・・適量

A { めんつゆ・・・小さじ1と1/2
水・・・大さじ4

B { めんつゆ・・・大さじ2
湯(約80℃)・・・1と3/4カップ

■作り方

- ①エリンギは長さを半分にして、たてにうす切り、しめじは石づきを取り除いて手でほぐす。
- ②なべにAを入れて、エリンギシメジを加えしんなりとするまで煮たら、ささみとエビを加え軽く火を通す。(茶こしでこすと泡が出ない)
- ③ボールに卵を入れよくときほぐす。Bの材料を入れ煮汁をきった②を器に入れて卵液を注ぐ。
- ④基本は蒸し器、強火で7分程度→弱火で3分蒸らす。途中時間を調整し「す」が立たないように気をつける。