

小松菜の豆乳入り茶碗蒸し

材料 4人分

小松菜・・・・・・・・・・120g
豆乳・・・・・・・・・・300ml
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
卵・・・・・・・・・・3個
鶏ひき肉・・・・・・・・・・50g
A { しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
 みりん・・・・・・・・・・小さじ1
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
B { 水・・・・・・・・・・1/3カップ
 鶏ガラスープ素・・小さじ1/4
 しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/2
 酒・・・・・・・・・・小さじ1
 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ2/3



作り方

- ① 小松菜は塩を加えた熱湯で茹で、冷水にとって冷まし、水気を絞って1cmに切る。
- ② 豆乳に塩・しょうゆを加え、混ぜて溶かし、ときほぐした卵に加え混ぜ、一度こす。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒め、肉の色が変わったら小松菜を加える。油がまわったらAの調味料を加えて味をからめ、取り出す。あら熱をとって②に加え混ぜる。茶碗蒸しの器に盛り、蓋をする。
- ④ 鍋に器の1/4浸る程度の水を入れ、沸騰したら③の器を入れ、鍋の蓋をし、中火で10分ほど蒸す。
- ⑤ Bは小鍋に入れてかき混ぜながら火を通し、トロミをつける。
- ⑥ ④に火が通ったら、⑤のあんをかける。

栄養価（1人分）

エネルギー：138 kcal 塩分：1.6g
カルシウム：84 mg 食物繊維：0.7g