

# ミルク茶碗蒸し

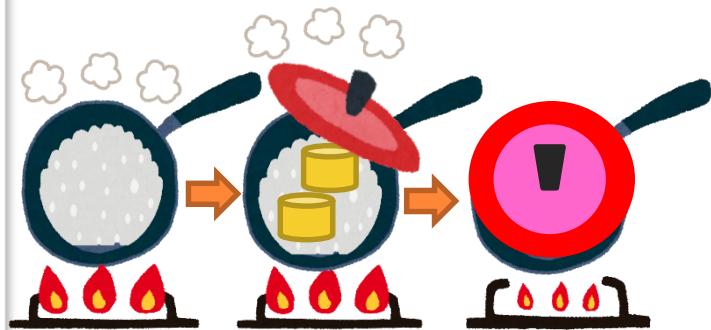
簡単

■材料 2人分 ■栄養価 1人分109kcal たんぱく質6.4g 食塩相当量 0.9g

材料	分量	材料	分量
卵	1個	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
牛乳	200ml		

## ■作り方

1. 卵を溶きほぐし、牛乳を少量ずつ混ぜながら加える。最後に、めんつゆも混ぜる。
2. 2つの耐熱容器に1を注ぎ、それぞれにラップをかける。
3. 深めのフライパンに約3cmほどの高さまで水を入れ、火にかける。
4. 沸騰したら、2を入れて蓋をして、強火で2～3分、(卵液の色が白っぽくなり表面が固まったら)火を弱め、とろ火で7～8分蒸す。
5. フライパンから取り出して出来上がり。★容器が熱いので要注意！



## ・・・ワンポイントアドバイス・・・



蒸し器がなくても、フライパンで簡単に、失敗なく茶碗蒸しができます。



お好みの具材(かまぼこ・きのこ・ぎんなん・野菜)を入れると本格的に。



卵液を器に注ぐときに、気泡を潰すか、取り除くと、仕上がりがきれいです。