



3/1 (金) 菜の花と桜エビのかんたん茶碗蒸し (YUMIKOさん)

(材料2人分)

小かぶ：1/2個

菜の花：2本

チョーコー醤油 かけしょうゆ：小さじ1/2

水：160ml

A チョーコー醤油 かけしょうゆ：20ml

塩：少々

たまご (L)：1個

(飾り)

桜エビ：適量

- ① 小かぶは皮をむいて、4等分のくし切りにして、菜の花は4等分くらいの長さに切る。
- ② ①を耐熱皿にのせ、軽くラップをかけて600Wのレンジで20秒加熱する。
- ③ ②を水でさっと洗って粗熱を取り、しぼって、かけ醤油を小さじ1/2程回しかけて、なじませておく。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせ、溶いたたまごと合わせる。
- ⑤ 器に③を分け入れ、④のたまご液を泡立てないように分け入れてラップをかける。
- ⑥ ⑤を200W (または解凍モード) のレンジに3分かけ、それ以降10秒刻みで様子を見ながら、加熱する。
(3分過ぎてくると中身の温度が一気に上がり、すぐ立つので注意する)
- ⑦ ⑥のラップを外し、桜エビを飾る。

*鍋で作る場合は、鍋に器が1/3浸かるほどの湯を沸かして、4つ折りにした布巾を敷き、容器を置いて蓋をし、強火で3分加熱して、弱火にし、さらに6分加熱して、火を止め、余熱で5分置く。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。