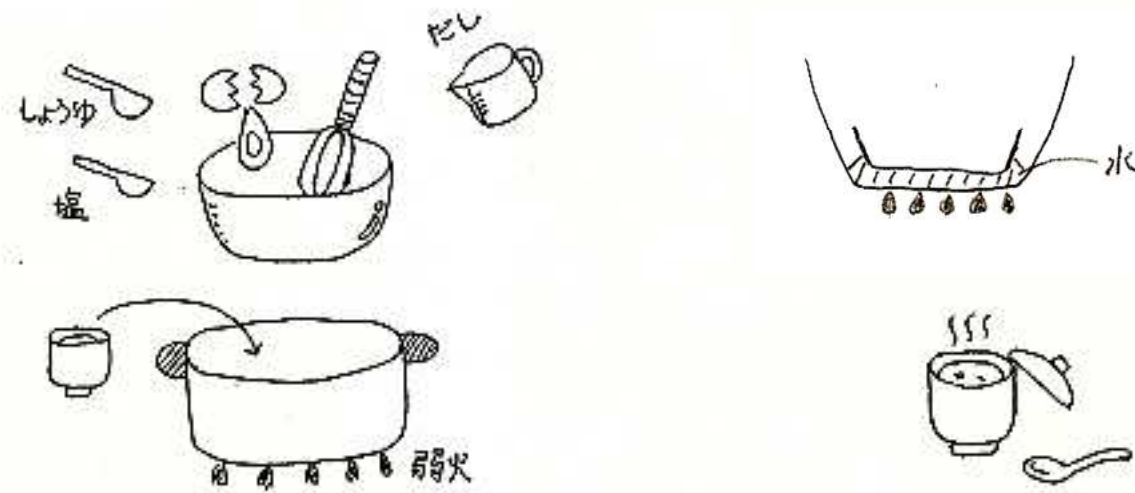


## 1 具なし茶碗蒸し

材 料	分量（1人分）	作り方
卵 だし しょうゆ 塩	1コ（室温にする） 75 cc 少々 少々	卵をとき、しょうゆ、塩で味付けしだし汁とまぜ、耐熱の器に入れる。 大きめの鍋にお皿を入れ、お皿に水が入らない程度に水を入れて火をかける。 沸騰したら弱火にして、卵液を入れた器をお皿にのせる。 鍋のふたをして、そのまま卵液が固まるまで弱火で加熱する。



### クッキングポイント

- ・ 熱があるときは、あら熱をとってから冷蔵庫で冷やしてもいいです。
- ・ 食欲があるときは、ささみやうどんなど消化がよく、脂肪分の少ない具を入れてもいいです。