

牛乳入り南禅寺蒸し



★材料（2人分）

豆腐	80 g
えび	4尾
しいたけ	2枚
三つ葉	少量
卵	2個
A	牛乳 60 ml
	酒 4 ml
	だし汁 100 ml
	塩 2 g

B	だし汁	40 ml
	しょうゆ	4 ml
	みりん	4 ml
	片栗粉	2 g

★作り方

- ①豆腐は軽く水切りをし、半分に切る。
- ②えびはよく洗い水気をふく。
しいたけ、三つ葉は食べやすい大きさに切る。
- ③卵を割りほぐし、Aを入れて混ぜ濾す。
- ④器に豆腐、えび、しいたけを入れ、③の卵液を注ぎ、蒸す。
- ⑤調味料Bを火にかけ、薄いくずあんを作り、蒸しあがった④にかける。

《1人分栄養価》

エネルギー	172 kcal
たんぱく質	15.3 g
食塩相当量	1.7 g