

おうちで

おすすめレシピ



●小田巻蒸し

秋祭りといえば、茶碗蒸しですよね？旬のぎんなんやきのこをたくさん入れ
 今回はうどんを入れたボリューム満点の「小田巻蒸し」にしました。
 蒸し器を使っているので、難しく感じてもうかもしませんが、深めの鍋
 でも簡単にできます。ぜひチャレンジしてください。

材料 4人分

| ざい 材 | りょう 料 | めい 名 | ぶん 分 | りょう 量 | き 切 | かた 万 | な だ |
|-------------|-------|----------|------|--------|--------|------|-------------------------|
| たまご | | | 4 | 個 | | | |
| だし | | | 600 | ml | | | |
| うすくち | | | おお | 大さじ1 | | | 「白だし」でも代用できます |
| みりん | | A | おお | 大さじ1/2 | | | その時にも水分量を600mlに合わせてください |
| 塩 | | | こ | 小さじ1/2 | | | |
| うどん | | (冷凍又はゆで) | 1 | 袋 | | | |
| 鶏肉 | | | 80 | g | ひとくち | おお | き |
| ぎんなん | | | 8 | 個 | | | |
| かまぼこ | | | 8 | 枚 | | | |
| みつば(カットわかめ) | | | 1/3 | 束 | 1cmに切る | えだめ | き |
| | | | | | | | カットわかめでも代用できます |



- 1 材料をそれぞれの大きさに切る。
- 2 だしにAの調味料を混ぜ、ボールに卵4個を溶きほぐし、調味料を加えただしを少しずつ混ぜる。卵とだしが混ざりあったら、あみじゃくしかザルで濾す。
- 3 300mlが入る容器にうどん、鶏肉、ぎんなんの順に置き、液卵を入れて上からかまぼこ、みつ葉を置いて蓋を閉める。→容器はマグカップでも代用できます
- 4 蒸し器を熱し、3を入れる。中火で10分程度蒸す。できたか確認するのは竹ぐしを入れて竹ぐしに何もつかなかったら出来上がりのサインです。
鍋から容器をだして、保温します。(やけどに注意してね)



蒸し器がない場合は深めの鍋に容器を入れて
 容器の1/2ほど水を入れて蓋をすと蒸せます。