

提 供 : 会 津 若 松 市 食 生 活 改 善 推 進 員

主 菜 「あんかけ茶碗蒸し」

エネルギー 157kcal/  
たんぱく質 14.7g/脂質  
6.8g/炭水化物 8.1g/  
食塩相当量 0.9g \*食物  
繊維 0.5g(一人あたり)

主 食	主 菜	副 菜
-	1	-

牛 乳 1 つ

食 事 バ ラ ン ス ガ イ ド

牛乳を使った料理といえば、洋風を思い浮かべますが、今回は和風料理をご紹介します。牛乳は どうも・・・という人でも大丈夫。簡単にできて、舌触りもとてもなめらかです。

【材料・4人分】

卵 2 ヶ、牛乳 2 カップ、えび 4 尾(160g)\*エビの下味塩指 2 本ひとつまみ(0.7)、酒小さじ 1、片栗粉小さじ 1、しいたけ 4 枚、みつば 40g、だし汁 3/4 カップ、しょうゆ小さじ 2、酒小さじ 2、水溶き片栗粉(片栗粉小さじ 2、水大さじ 1)

【作り方】

- [1]卵をほぐし、牛乳と混ぜ、裏ごしする。
- [2]えびは背ワタを取り除き、塩と酒をする。
- [3]しいたけは軸を取り、みつばは 2cm の長さに切る。
- [4]器に[1]を注ぎ、蒸気の上上がった蒸し器で蒸す(2-3 分は強火、火を弱めて 15-20 分)。
- [5]だし汁、しょうゆ、酒を煮立て、しいたけとえび(片栗粉をつけて)を加える。火が通ったら、片栗粉でとろみをつけ、蒸しあがった[4]の上にかけて、みつばを飾る。

ここがポイント 牛乳を入れた炊き込みご飯も簡単にでき、カルシウムがいっぱいです。水の量の半分を牛乳に代えるだけ。ひじきやごぼう、とり肉などと一緒に普通に炊き込みます。

平成 6 年 2 月 1 日号市政だより掲載料理から