

ハナビラタケとアーサの茶碗蒸し

材料（2人分）

・ハナビラタケ	80g
・アーサ（乾）	2g
・卵	2個
・鶏もも肉	40g
・酒	小さじ1
・塩	小さじ1/2
・だし汁	180cc



《栄養価（1人分）》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
281	21.6	18.2	7.9	3.9

《作り方》

1. ハナビラタケは器の大きさに合わせてちぎる。鶏もも肉は一口大に切る。アーサは水でもどしておく。
耐熱容器に鶏もも肉、ハナビラタケ、アーサを等分に入れる。
2. 卵を割りほぐし、卵白のコシを切るようによくほぐす。卵が入ったボウルに人肌くらいに冷ましただし汁、酒、塩を入れ、泡立てないように混ぜる。卵液をざるなどでこし、上に浮いた泡をすくう。
3. 1. に卵液を静かに器の8分目まで注ぎ、アルミ箔でびっちりとおたをする。
4. 蒸気の上上がった蒸し器に耐熱容器を入れ、菜箸を一本かませておたをする。強火でまず3分、次に弱火にして10分蒸し、一度火を止めて火の入り加減を確かめる。竹串を差して透き通った汁が出ていたら完成。火が通っていなかったら菜箸を外して蒸し器のおたをきっちりと閉めてから、弱火で2~3分蒸し、火を消してそのまま3分待ち余熱で蒸らす。

※卵をほぐすときに泡立てないようにしましょう。