



今月のレシピ



『おしえて先生』で紹介(三重県エリアで放送中)

6月のテーマ「体調不良時におすすめのレシピ」

♪フライパンで簡単 あんかけ小田巻き蒸し♪

●材料(2人分)

【小田巻き蒸し】

卵	2個
だし汁	150cc
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
塩	少々
人参	10g
伊勢うどん	1/2玉

【ほうれん草あん】

ほうれん草	10g
かにカマ	1本
だし汁	150cc
薄口しょうゆ	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1と1/2

【A】

水	小さじ1
片栗粉	小さじ1

●作り方

- ① 人参はいちょう切りにし、耐熱容器に入れて電子レンジ(600w)で約2分加熱する。伊勢うどんは、5cm程度の長さに切り、湯をかけてほくしておく。
- ② 卵以外の調味料とだし汁を混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、白身のこしを切るようにしっかりと混ぜ、②を加えて卵液を作る。
- ④ 耐熱容器に①のうどん、人参を入れ、茶漉しなどを使って③を漉しながら注ぎ、アルミホイルでフタをする。
- ⑤ フライパンに④の容器が半分程度浸かるくらいのお湯を沸かし、④を入れる。フライパンのフタをし、ごく弱火で沸騰するかしないかの状態で15~20分蒸す。
※沸騰した状態で蒸し続けると、すぐ出来やすいので注意。
- ⑥ 蒸している間にほうれん草あんを作る。ほうれん草は細かく切り、かにカマは食べやすくほくしておく。調味料、ほうれん草、かにカマを小鍋に入れ、加熱する。材料に火がとおったら、【A】の水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑦ 蒸しが終わった⑤に⑥をかける。

