



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)

8月のテーマ：食物アレルギーの方にオススメのレシピ

茶碗蒸し 卵不使用

● 材料(4人分)

- 無調整豆乳…………… 300g
- だし汁…………… 100g
- にがり(原液タイプ) …… 10g
- 塩…………… 1g
- 鶏もも肉…………… 120g
- 片栗粉…………… 少々
- ほうれん草…………… 1/3束
- しいたけ…………… 4枚
- 南瓜(皮なし) …… 40g

● 作り方

- ① 一番だしをとっておく
- ② 南瓜をゆでてうらごししておく
- ③ 鶏もも肉は1口大に切り、片栗粉をまぶし茹でて火を入れる
- ④ ほうれん草をゆで、一口大にカットしておく
- ⑤ しいたけはスライスにし、①を沸騰させた中に入れ、火を入れておく
- ⑥ 豆乳と⑤のだし汁、塩、にがりを混ぜる
- ⑦ 器に③④⑤を入れて⑥をそそぎ、上にラップをかける
- ⑧ 鍋に⑦の1/3量の湯をはって、弱火で10分程度蒸し、火を消しそのまま15分置いておく



器：半泥子廣永窯

エネルギー……………	83kcal	炭水化物……………	5.2g
たんぱく質……………	9.2g	塩分……………	0.5g
脂質……………	2.8g		