

コープ健康クッキング

料理名

あんかけ茶わんむし

調理方法

蒸す

材料（4人分）

あいちの米たまご	2個	
A だし	300ml	
[しょうゆ	小さじ1	
しいたけ	2枚	
人参	20g	
B [おくら	4本 (32g)	
だし	200ml	
しょうゆ	小さじ1	
みりん	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
片栗粉	小さじ1	
[水	小さじ2	

作り方

- ①だしパックで、だしをとり、冷ましておく。
- ②しいたけ・にんじんは、せん切りにする。器に、等分に入れる。
- ③ボウルにたまごを溶きほぐし、Aを混ぜてこす。
- ④②に③を注ぎ入れる。
- ⑤蒸気のたった蒸し器に④を入れ、強火で1・2分→弱火にして13分→火を止め、そのまま3分蒸らす。
- ⑥おくらは、小口切りにする。
- ⑦鍋にBを入れ、火にかける。ふつふつしてきたら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑧⑤の茶碗むしに⑦のあんをかける。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：55kcal	脂質：2.8g
タンパク質：4.2g	食塩：0.7g

アドバイス

冷やしてもおいしくいただけます。
だしは、だし1パックに水600mlでとります。

