

レンジで簡単に作れる♪あごだしの茶碗蒸し(1人前約102kcal)



<材料(1人前)>

- 卵……100g
- かまぼこ……少々
- ほうれん草……少々
- みりん……小さじ1
- [だし取り職人](#)……1袋

<使用した商品>



【1】300ccの熱湯に「[だし取り職人](#)」1袋を煮出し、そのうち110ccとみりん小さじ1を適当な容器に入れ、レンジで4分加熱します。(具材を何も入れない場合は加熱せずに【2】の手順に進んで下さい。)



【2】【1】で作った煮汁が人肌の温度になるまで冷まし、茶漉しで予め濾しておい溶き卵1つを加え、泡立たないように静かに混ぜます。



【3】密封しないようにラップを軽くかぶせます。レンジの加熱を最弱に設定し、2～5分ずつ様子を見ながら加熱します。表面まで固まってきたら出来上がりです。