

## 茶碗蒸し



材料) 2人分

卵1個

だし180cc

薄口醤油小さじ1

ゆり根4枚ほど

三つ葉 適量

鶏肉 (もも、むね肉お好みのもの) 適量

生麩2枚分

作り方)

1. 蒸し器を火にかけ、湯気を立たせておく。ゆり根を5分ほど蒸して容器に入れる。ゆり根が大きければ半分に切ると良い。
2. 三つ葉を2cmの長さに切る。鶏肉は2cm角に切る。生麩は1cm幅に切る。それぞれ1に入れる。
3. ボウルに卵を割り入れて泡立てないようによくほぐし、だし、薄口醤油を加えて混ぜ、一度濾してから2に注ぎ、蓋やラップをして蒸し器に入れ、中火に近い弱火で (蒸気が立った状態) 12分を目安に蒸す。