



優秀賞

# 夏野菜ゴロゴロ 冷やしあんかけ茶碗蒸し

レシピ考案者



Dイレブン 管理栄養士

古里 礼

蒸し器を使わず簡単！  
食べ進めるたび、野菜ゴロゴロ  
がでてくる、夏野菜がしっかり  
食べられる一品です☆



調理時間  
**20**分  
(時間外を除く)

1個分あたり	
塩分	0.6 g
野菜	71 g
たんぱく質	10.5 g
エネルギー	142 kcal

## 材料 (2個分)

卵	2個
水	130ml
A 「お塩控えめの・ほんだし®」	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2
ミニトマト	3個(45g)
水菜	1株(40g)
冷凍刻みオクラ	40g
ゆで枝豆(さやから出したもの)	大さじ2(30g)
B 水	1/2カップ
B 「お塩控えめの・ほんだし®」	小さじ1/2
C 水	大さじ1
C 片栗粉	小さじ1

## 作り方

- ①ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、混ぜ合わせたAを加えて混ぜ、ザルなどでこす。
  - ②ミニトマトは半分に切る。水菜は3cm幅に切り、耐熱容器に入れ電子レンジ(600W)で1分加熱し、水気をきる。冷凍オクラは表示通りに解凍する。オクラ、ゆで枝豆は飾り用に適量とっておく。
  - ③耐熱容器2個に②の水菜・オクラ・ゆで枝豆を等分ずつ入れ、①の卵液を等分に注ぎ入れる。
  - ④ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(300W)で7分ほど加熱する。
  - ⑤鍋にBを煮立て、Cの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、あんを作る。
  - ⑥⑤の茶碗蒸しに、②のミニトマト、②の飾り用にとっておいたオクラ、枝豆をのせ、⑤のあんを等分にかける。冷蔵庫で冷やす(時間外)。
- ※電子レンジにかける際は様子を見ながら加熱して下さい。