

<卵と豆乳のシンプル茶碗蒸し>



○材料

卵・・・1個

豆乳・・・1パック

みりん・・・大1

塩・・・一つまみ

めんつゆ（3倍濃縮）・・・大1

お湯・・・100cc



○作り方

卵を割りほぐし豆乳と合わせ、みりんと塩を入れよく混ぜる。

湯呑みか茶碗蒸しの器2個に流し入れる。

フライパンに水をはって沸騰させ器を入れ4～5分火を通す。めんつゆにお湯を加えてのぼし蒸し上がった茶碗蒸しの上にかける。



◆蒸し器がなくてもフライパンに水をはれば蒸し器の代わりになります。牛乳でも同様にできます。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp