

山ノ内町の減塩レシピコンテスト “グランプリ作品”

(料理名) シンプルどんぶり茶碗蒸



使用した減塩調味料



ヤマキ 減塩白だし (ましけしょうゆ)
増毛醤油

作り方

- ① 鍋に水と白だしを入れ軽く暖めて溶かす
- ② 人肌に冷めたらほぐした卵を入れ混ぜる
- ③ ②をざるで漉す
- ④ 大きめの鍋又は蒸し器に2~3cm程水を入れ、蓋をして強火にかける。
- ⑤ 湯気が立ったら器を鍋に入れ、水滴が器に入らないようにアルミホイルを軽く被せておく。
- ⑥ 強火で2分、弱火で10分火にかける。

※卵1個(50cc)に出汁3倍の割合で増やして作れます

※具を入れていない基本の茶碗蒸しなので介護食、離乳食にも使えます

※具を入れる場合はカマボコ、鶏肉、人参、みつばなど何でもお好みで。

材料・分量

(小どんぶり一つ分、又は茶碗蒸しの器2つ分)

- ・卵1個
- ・減塩白だし 1/2袋
- ・増毛醤油 小さじ 1/2
- ・水 150~180cc (卵のサイズによる)



表示分量あたり:
エネルギー 87kcal
たんぱく質 6.9g 脂質 5.2g
食塩相当量 1.8g

応募者 **ペンネーム** : **AT**