こ ま つ な

秋の味覚
たっぷり♥

栄養学科の学生が
考えました！

【小松菜の具沢山茶碗蒸し】

所要時間
30 MIN



〔分量（2人分）〕

・小松菜…40ｇ
・にんじん…20ｇ
・しいたけ…10ｇ
・ぶなしめじ…10ｇ
・三つ葉…2ｇ
・桜えび…2ｇ

★卵液
・鶏卵…60ｇ
・だし汁…180ｇ
・塩…1.2ｇ
・醤油…2ｇ

〔作り方〕

①小松菜は3cmに切って茎と葉にわける。にんじんは型抜きし、しいたけは薄切り、ぶなしめじは小房に分け、三つ葉は2cmに切る。
②にんじん、小松菜の茎、葉の順にさっとゆで、飾り用を取り分ける。
③卵を溶きほぐし、だし汁、塩、醤油を加えて混ぜ、ザルで濾す。
④耐熱のマグカップに、具材と卵液を入れて弱火で約12分加熱する。固まったら飾り用の小松菜、にんじん、桜エビをのせる。