

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 181

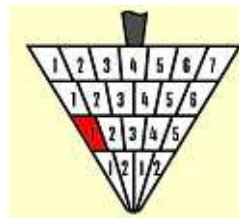
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ホタテのかくれんぼ

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住



主菜1つ

エネルギー	139kcal
タンパク質	11.6g
脂質	5.6g
塩分	1.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



ホタテの



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

ホタテ(稚貝)...	4個	A {	煮出し汁...	大さじ9
ほうれん草...	20g		砂糖...	小さじ3
干しいたけ...	2枚		醤油...	小さじ3
糸こんにゃく...	10g	B {	煮出し汁...	卵の重量の2倍
たけのこ(水煮)...	10g		醤油...	小さじ1/10
花麩...	4個		みりん...	小さじ1/3
みつば...	5g		卵...	2個



レシピ提供者から...

ひとこと

一見普通の茶碗蒸しですが、中にはホタテをはじめとする様々な材料がかくれんぼしています。ホタテの味と共に、高級感のある上品な味をご堪能ください。

この他にも栗やかまぼこなどいろいろな材料を入れて、お手軽な自分だけのかくれんぼを楽しんでください。



作り方

ほうれん草は塩を入れた熱湯でさっとゆでて、3cmの長さに切る。

干しいたけは水に入れてもどした後、石づきを取り、十字型に4つに切る。

糸こんにゃくは2cmの長さに、たけのこは斜めに薄くスライスする。

とを、ホタテと一緒に調味料Aで煮ふくめる。

煮出し汁に調味料Bを加え、冷ましておく。

卵を溶きほぐし、を加えて裏ごしを通す。

蒸し茶わんに を分けて入れ、その上にほうれん草を入れ、 の卵液を注ぎ入れ、表面の泡をすくいとる。花麩は軽く戻し、最後にのせる。

蒸気のあがった蒸し器(なければ鍋)に入れて2分間強火にし、あとは中火で15分位、85~90の温度で蒸す。みつばは蒸し上がる直前に入れる。

蒸し器の中に落ちる滴を防ぐために、ふたの下に布きんをはさみ、たまに中を確認すること。竹串を刺して濁り汁が出なければ完成。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.