

ブロッコリーの茶碗蒸し

材料 4人分

ブロッコリー(茎除く)	100g
卵	2コ
塩	2g
みりん	小さじ1
だし汁	300cc



作り方

1. ブロッコリーを切ります。

ブロッコリーは茎を落とし小房に切り分けて、さっとゆで、ザルにあげておく。

ゆでたブロッコリーをさらに小さく切ります。

2. 卵液を作ります。

卵をボウルに割り入れ、なめらかになるまで溶きほぐし、塩、みりん、だし汁を加えてさらによく混ぜる。(ざるでこしてなめらかにする。)

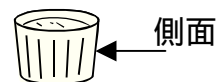
3. 材料を器に入れて蒸します。

ブロッコリーを器に均等に入れて卵液をそそぎ、ラップをして湯気のあがった蒸し器で15分蒸します。

<ポイント>

ラップをするときは、器の側面まで。底辺の方をくるまない。

卵液を注いだあとに、花形の人参などを飾ってもよい。



ブロッコリーは野菜の中でも、ビタミンAやCが豊富な食材です。体の調子をととのえる働きをします。

<1人分栄養価>
エネルギー50kcal
カルシウム22mg
塩分0.6g