

## 茶碗蒸し

合計加熱調理時間 約 25分

[1人分：103kcal/ 食塩相当量：1.5g]

スチコンで繊細な蒸し物もお手軽に。なめらかな口当たりの美しい茶碗蒸しです。



## 材料 (75人分)

## &lt;材料a&gt;

かまぼこ (幅8mmの薄切り)	75枚
鶏ささみ (一口大に切る)	630g
薄口しょうゆ	大さじ1
むき海老：中 (背わたを取る)	75尾
酒	大さじ2
生しいたけ (薄切り)	380g
むき銀杏	75個
三つ葉 (長さ2cmに切る)	150g

## &lt;材料b&gt;

卵：M玉	50個
だし汁	7500cc
薄口しょうゆ	60cc
本みりん	80cc
粗塩	50g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分量

75人分  
穴あきホテルパン1分の1 65mm 5枚分  
(フタつき茶碗蒸し容器 容量210cc 直径7.8cm×高さ9.5cm 75個分)

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	25分	85℃	—

## 下ごしらえ

- ・鶏ささみは<材料a>の薄口しょうゆで下味をつける。
- ・むき海老は<材料a>の酒を振る。
- ・<材料b>はボールでよく混ぜ合わせ、ザルでこす。(※卵液)

## 作り方

1. 茶碗蒸しの器に<材料a>を入れて(※卵液)を注ぎ、器にフタをして65mmの穴あきホテルパン5枚に並べて【設定1】で予熱後、加熱する。



## 調理ポイント

- ◆器にフタをして加熱すると、茶碗蒸しの表面に水滴がつかない。
- ◆ホテルパンを取り出す際、水滴が落ちてやけどしないよう、注意すること。
- ◆加熱後に三つ葉をのせる場合は、湯通し、または20mmの穴あきホテルパン1枚で(スチーム・100℃・1分)で加熱してもよい。