

茶碗蒸し

合計加熱調理時間 約 18分

[1人分：49kcal/ 食塩相当量：0.6g]

口当たりなめらかな茶碗蒸し。スチーム加熱なら繊細な蒸しものも思いのまま。



材料 (12人分)

かまぼこ (薄切り)	120g
三つ葉 (長さ2cmに切る)	適量
<材料a>	
卵	300g
だし汁	900g
薄口しょうゆ	9g
みりん	4g
塩	2g

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	18分	85°C (予熱温度：105°C)

下ごしらえ

- ・ <材料a>を合わせて卵液を作り、こしておく。

作り方

1. 茶碗蒸しの器にかまぼこ、三つ葉、<材料a>を入れてフタをし、25mmの穴あきホテルパン2枚に並べて105°Cで予熱後、【設定1】で加熱する。



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。
- ◆スチコンに食材を入れると、庫内温度が下がるため、高めの温度で予熱すること。