

# つくってみませんか？

## 牛乳茶碗蒸し

### 《材 料》(4人分)

卵	1個
ほうれん草	2株(50g)
栗	4個(80g)
牛乳	1カップ
塩	少々
鶏ミンチ	30g
冷凍グリーンピース	大さじ1(10g)
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
しょうが	1かけ
だし汁	3/4カップ
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
塩	少々



秋はおいしい食材が豊富！いろいろな食品を食べて、栄養の偏りを防ぐようにしましょう

### 《作 り 方》

- ① 卵を割りほぐし、牛乳・塩を加えてこす。
- ② ほうれん草はゆでて、水にとって冷まして1cm長さに切る。
- ③ 栗は沸騰した湯で10分程ゆでて皮をむき、2等分にする。
- ④ 器に②・③を入れて①の卵液を注いで、強火で2～3分、弱火にして15分程蒸す。
- ⑤ しょうがはみじん切りにする。鍋に鶏ミンチとAを入れて、よくまぜながら火にかけて色が変わったら、ゆでたグリーンピースとだし汁を加えて煮て、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ④の茶碗蒸しに⑤のあんをかける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

牛乳が苦手な人でも生姜の風味があるので気にせずにおいしく食べられます。

