

メニュー名	たことわけぎのあんかけ茶碗蒸し	部門 (該当する方に☑)	<input type="checkbox"/> デザートプリン <input checked="" type="checkbox"/> デリカプリン
-------	-----------------	--------------	--

使用材料と必要な分量 (一人前)	卵… 1/2個 出汁… 卵の容量の3倍								
	塩… 少々								
	<table border="1"> <tr> <td>具・えび… 2尾</td> </tr> <tr> <td>・かまぼこ… 3枚</td> </tr> <tr> <td>・しいたけ… 2枚</td> </tr> </table>	具・えび… 2尾	・かまぼこ… 3枚	・しいたけ… 2枚					
具・えび… 2尾									
・かまぼこ… 3枚									
・しいたけ… 2枚									
	<table border="1"> <tr> <td>水… 25ml</td> <td rowspan="8">あんかけ</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ… 小1</td> </tr> <tr> <td>酒… 小1</td> </tr> <tr> <td>みりん小1</td> </tr> <tr> <td>たこ… 7g</td> </tr> <tr> <td>わけぎ… 3g</td> </tr> <tr> <td>水溶き片栗粉</td> </tr> </table>	水… 25ml	あんかけ	しょうゆ… 小1	酒… 小1	みりん小1	たこ… 7g	わけぎ… 3g	水溶き片栗粉
水… 25ml	あんかけ								
しょうゆ… 小1									
酒… 小1									
みりん小1									
たこ… 7g									
わけぎ… 3g									
水溶き片栗粉									



料理の おすすめポイント やコツ	<p>たこの歯ごたえとわけぎの風味が合うあんかけとぷるぷるの茶碗蒸しがよく合います。</p> <p>卵は卵白のこしを切るよりほぐすことが大切で、泡立てるとすの原因となるため気を付ける。</p>
------------------	--

調理方法と調理時間	<ol style="list-style-type: none"> 卵をほぐす。 出汁を卵に加えて混ぜ、塩で味つける。 卵液をザラデコす。 容器に具材を入れる。 卵液を容器に流し入れる。 アルミホイルで容器にふたをする。 蒸し器に容器を入れ、強火で3分、弱火で10分蒸す。 火の入り加減を確かめる。火が通っていなければ再度加熱する。(弱火で2分、火を止めて3分) 	<p>あんかけ</p> <ol style="list-style-type: none"> たこを小さく切る。 わけぎを小口切りにする。 鍋にあんかけの材料をすべて入れて加熱する。 沸騰したら火を止め、水溶き片栗粉を入れる。 弱火でとろみがつくまで加熱する。 蒸した茶碗蒸しにあんかけをのけて完成。(20~30分)
-----------	--	--