

料理名 ほうれん草の洋風茶碗蒸し



材料（4人分）

ほうれん草 (葉の部分)	50 g	
牛乳	200 cc	
豆乳	200 cc	
コンソメ	小さじ2	A
薄口しょうゆ	小さじ1	
卵	2個	
にんにく	1/2かけ	
ベーコン	40 g	
サラダ油	適量	
塩・こしょう	少々	
コーン（粒）	50 g	



作り方

1. ほうれん草は茹でて水気を絞って3 cm長さに切り、牛乳、豆乳とともにミキサーにかけて、Aを加えてよく混ぜる。
2. ボウルに卵を割りほぐし、1を入れて混ぜ合わせ、目の細かい網でこして、耐熱容器に入れる。
3. 蒸し器に入れ、弱火で約13～15分蒸す。
4. にんにくは薄切り、ベーコンは2 cm幅に切り、油を熱したフライパンで加熱しベーコンがカリカリになるまで炒め、塩・こしょうをふる。
5. 3の上に4とコーンを盛り付ける。

POINT

和風のイメージの強い茶碗蒸しを洋風アレンジ♪
電子レンジでも蒸すことができます。



栄養価

エネルギー 163 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 10.3 g 塩分 1.3 g

(出合校区)