

■ ■ ■ **PariPari! PoriPori! Club!** ■ ■ ■



# かき玉風茶碗蒸し鶏玉塩麴

鶏のうまみをスープをたっぷり玉子と味わう。

■ 鶏ミンチの脂とうまみスープがたっぷり！玉子を少なくしたかき玉風茶碗蒸し！

## 材料 (2~3人分)

玉子 (Mサイズ) .....	2個
鶏肉ミンチ .....	100g
鶏がらスープの素 .....	小さじ 1 杯
塩麴 (粉末タイプ) .....	大さじ 2 杯半
水 .....	500ml (カップ約 2 杯半)
ほうれん草・コショウ .....	適宜

## 作り方

- ① 鍋を中火にかけ、水、鶏がらスープの素、コショウ、塩麴粉末をいれてかるくかき混ぜながらひと煮立ちさせ、冷ましておきます。
- ② ボールに玉子を割り入れ、よく溶きほぐし、冷ました①を少しずつ加えて混ぜあわせます。
- ③ 器に、鶏肉ミンチをいれて②を注ぎ、蒸し器で 15~20 分程度蒸しあげます。最後に、ほうれん草をうえにのせフタをし、約 30 秒ほど蒸しあげます。

※ 調理の際は、火傷にご注意ください。味が薄い場合は、塩などで好みの味に調整してください。

※ お好みで、ごま油を少し加えると中華風に！

つもと株式会社

TSUKEMOTO CO.,LTD. SINCE1932