

# 簡単 レシピ倶楽部

Recipe club

Campus Square

## 材料(4人前)

- ・卵 2個
- ・白だし 大さじ2
- ・かまぼこ 8枚
- ・菜の花 2束
- ・しめじ 1/2パック
- ・水 200cc

材料協力

鮮々館オオクボ

- ・卵
- ・白だし
- ・かまぼこ
- ・菜の花
- ・しめじ



### 菜の花の茶碗蒸し

## 作り方

1. しめじの石づきをとって房にわける
2. 菜の花の硬いところをとって3等分にする
3. かまぼこを薄く切る
4. ①、②、③を器に入れる
5. ボウルに卵、水、白だしを入れて、泡立たないように静かに混ぜる
6. ⑤をざるなどでこし、④の器に移す
7. ふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)で1分加熱し、その後200Wで2~3分再度加熱する  
(ご家庭の電子レンジで様子を見ながら作ってください)
8. 器を傾けたときに汁が透き通っていたら完成!



用意する材料はこちら

webサイトも  
チェック!



作り方動画やレシピを  
ダウンロード出来ます。



監修 雨松明子さん

管理栄養士。保育栄養士として勤務。離乳食や幼児食などの講座を開催。妊娠中に手ごねパンの楽しさに目覚め、独学で製パンを勉強。ベーカリー・レイアウトという屋号で、イベント出店や手ごねパン教室を手掛けている。現在、学園都市カルチャーセンターにて「パンと焼き菓子」教室を毎月第2月曜日に開催中です。