

## チーズ茶碗蒸し(2人分)

1人分 エネルギー:86kcal たんぱく質:13.4g

### 材料

卵・・・・・・・・・・1個

だし汁・・・・・・・・200cc

淡口しょう油・・小さじ1/2

塩・・・・・・・・・・小さじ1/4

みりん・・・・・・・・小さじ1/2

プロセスチーズ・20g

\*色々なチーズで試してみてください

\*彩りにカニカマやキュウリ、  
オクラなどを添えるときれいですね

作り方:①だし汁に淡口しょう油、塩、  
みりんを加え一度煮立たせ  
冷ましておく。

②卵を溶いて①と合わせザルでこす。

③プロセスチーズを角切りにし器に入れ、②を流し入れ  
ラップをする。

④鍋に③を入れ器の半分ぐらいまで水をはり強火で2分。  
その後10分~15分弱火で加熱して火を通す。  
もちろん蒸し器や電子レンジで蒸すのもOKです。

⑤蒸しあがった茶碗蒸しにカニカマやキュウリなどを飾る。

