

## ♡ とうもろこしの茶碗蒸し

188.5kcal



### 材料(4人分)

鶏ささみ…80g (1と1/2本)  
生しいたけ…40g (2個)  
かまぼこ…40g (1/3本)  
ぎんなん水煮…20g (12粒)  
糸三つ葉…8g (4本)

### 【卵液】

卵…3個

スイートコーン(クリーム)…150g

だし汁…250ml

うすくちしょうゆ…小さじ2

みりん…小さじ2/3

### 作り方

- 1 鶏ささみは薄切り、生しいたけは1/4サイズ、かまぼこは1cm厚に切る。
- 2 卵を割りよく溶いて、ざるでこしてボウルに入れる。
- 3 2のボウルにスイートコーン(クリーム)とだし汁を加える。さらに薄口しょうゆ、みりんを加え、よく混ぜ合わせる。
- 4 容器に鶏ささみ、生しいたけ、かまぼこ、ぎんなん水煮を入れ、卵液を静かに注ぐ。その上に三つ葉を浮かべる。
- 5 蒸し器に4を入れ、強火で7分、弱火で3分蒸す。