

## 茶わん蒸し

### 材料(5人分)

- ・鶏のささ身……………65g
- ・エビ(無頭殻付き)……………5尾
- ・しいたけ……………2.5枚
- ・かまぼこ……………5枚
- ・栗の甘露煮……………5個
- ・三つ葉……………少々
- ・卵……………2.5個
- ・だし汁……………450cc
- A塩……………小さじ1.5
- A薄口醤油……………小さじ1.5
- Aみりん……………小さじ1
- B酒……………大さじ1.5
- B塩……………小さじ1/3



### 1.

鍋にエビを入れ、ひたひたの水と材料Bを入れて火にかける。沸騰したら1分煮て、エビが赤くなったら取り出す。取り出したら、皮をむいて背わたを取る。



### 2.

鶏のささ身はそぎ切りにし、塩を少々振って熱湯で茹でる。しいたけは半分にそぎ切りにする。



### 3.

だし汁に材料Aを入れてよく混ぜる。

### 4.

卵は白身をしっかりと切って混ぜ、3を加えてよく混ぜる。混ぜたらざるでこす。



### 5.

器に鶏のささ身、栗、しいたけ、かまぼこ、エビをのせ、4を注ぐ。



### 6.

蒸気の上上がった蒸し器に器を入れ、鍋の両端に菜箸をはさんですき間を作る。



### 7.

タオルで包んで蓋をし、強火で2分、中～弱火で10～12分ほど蒸す。最後に三つ葉をのせて完成



### [だし汁の作り方]

水450～460ccに本だし小さじ2強と昆布2gを入れる。