

## 冷製茶碗蒸し

材料(2人分) 1人分 121kcal 食塩相当量 0.6g

卵 2個、だし汁 150cc、薄口醤油 小さじ1、みりん 小さじ1  
オクラ 1本、ミニトマト 2個、むき枝豆 20粒

【あん】

だし汁 100cc、薄口醤油 小さじ1、みりん 小さじ1、  
水溶き片栗粉 適量

## 作り方

- ① ミニトマトは湯むきしてザルに上げ、キッチンペーパーで水気を取ってから輪切りにする。
- ② オクラはサッとゆでて輪切りにする。
- ③ むき枝豆はゆでる。
- ④ だし汁を作り冷ましておく。
- ⑤ 卵を割りほぐし、だし汁、薄口醤油、みりんを混ぜ合わせて加え、こし器でこす。
- ⑥ 器に①、③の半量を入れ⑤を七分目までそそぎ、アルミホイルをして蒸し器のふたに菜箸を挟み、弱火で15分程度、表面が固まるまで蒸す。
- ⑦ 鍋に【あん】の調味料を入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけて粗熱を取る。
- ⑧ ⑥に残りの①、②、残りの③を乗せて、⑦をかけてから冷蔵庫で冷やす。

## 食事に含まれる水分は？

肉…70%、魚・卵…75%、野菜…90%果物…80%、ごはん…60%  
水分だけでなく栄養も含まれる食事をしっかりとって暑い夏を乗り切りましょう!

