

洋風茶碗蒸し

《材料（4人分）》

卵	2個
アスパラガス	2本
赤パプリカ	1/4個
しめじ	100g
ハム	4枚
お湯	300ml
固形コンソメ	1個
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① お湯にコンソメを溶かし、粗熱をとる。
- ② アスパラは表面をむき、斜め切りにし、パプリカは長さ3cmほどの薄切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。ハムは3cm×1cm程度の短冊に切っておく。
- ③ 卵を割りほぐし、①を加えて泡立てないように混ぜる。
- ④ 器に②の具材を入れ、③の卵液を流し入れ、アルミホイルをかぶせる。
- ⑤ 鍋の1/4程度に水を入れて沸騰させる。器ごと鍋に入れ、箸を挟んで隙間を少し開けて蓋をして強火で3分、弱火で10分加熱する。火を止めてそのまま3分蒸らす。

★栄養量（1人前）

カロリー	69kcal		
たんぱく質	6.1g	脂質	4.3g
炭水化物	2.5g	塩分	1.2g

♪ポイント

和風だしではなく、コンソメを使った洋風の茶碗蒸しです。野菜がごろっと入っているので食べ応えのある一品です。

