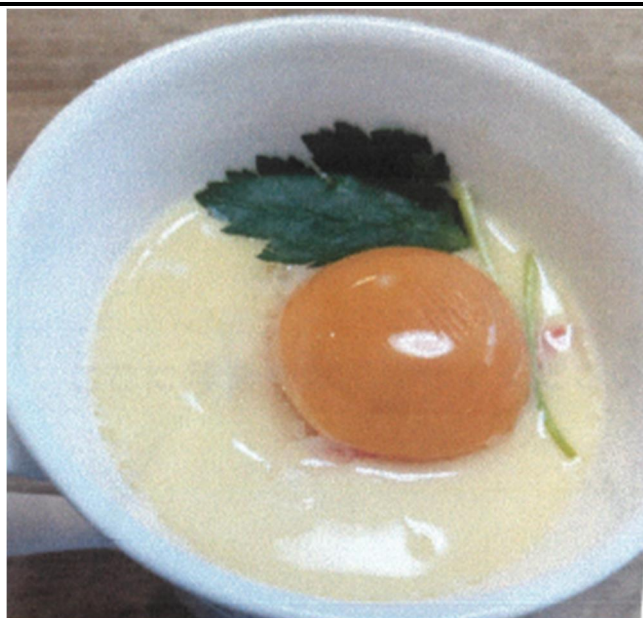


めざせ！卵料理マスター！

エントリー	茶わん蒸しのらん黄がけ
No.2	いすみ 和泉 しょうたろう 正太郎さん（共和西小6年生）・ ゆみ 裕美さん（保護者）



【4人分の材料】

・たまご	6個（300g）
・たけのこ	4切れ（20g）
・三つ葉	適量
・むきえび	4尾（36g）
・白だし	大さじ2（30g）
・かまぼこ	4切れ（50g）
・水	300ml

【1人分エネルギー】	134kcal
【1人分野菜の量】	5g
【4人分材料費】	180円

【作り方】

- ① たけのこ、三つ葉、かまぼこを切る。
- ② 卵を二つボウルにわり入れ、かき混ぜる。白だしと水を加える。
- ③ ②をざるでこす。
- ④ 耐熱容器にたけのこ、かまぼこ、えびと③を入れラップをする。
- ⑤ 電子レンジで600W2分加ねつする。場所を変えながら3回くりかえす。
- ⑥ 1分むらす。
- ⑦ 残りの4つの卵を卵白と卵黄に分ける。卵白はほかの料理に使用する。卵黄1つと三つ葉を容器に乗せて完成。

【作者のコメント】

卵黄が茶わん蒸しの具とからんでおいしいです。たけのこ、えびで食感を足しているところもポイントです。