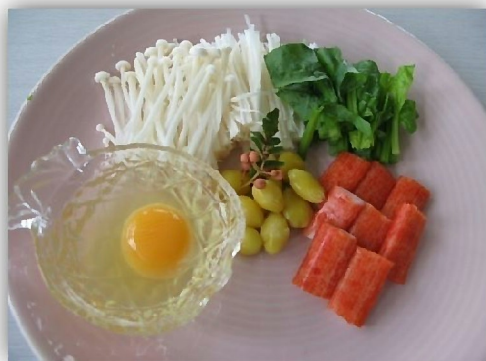




あつあつはもちろん、  
前の晩に作って冷やしておくのもおすすめです。



## 茶碗蒸し

### ～材料～

卵(Lサイズ)	1個	かにかまぼこ	4本
えのきだけ	50g	銀杏	6個
ほうれん草	適量		
市販のめんつゆ(2倍希釈)			大さじ1
水	1カップ		



### 作り方

1. かにかまぼこは、長さを2等分～3等分に切ります。  
えのきは根本を切り、半分に切ります。  
ほうれん草はかまぼこと同じ長さに切ります。
2. ボールに卵を割りほぐし、めんつゆと水を加えて混ぜます。
3. 容器に①と銀杏を彩りよく入れ、②を流し込み上蓋(穴3)をセットし、600Wの電子レンジで4分加熱して出来上がり。