

【柚子釜茶碗蒸し】

☆ゆずなどの柑橘類の香りを生かすことで、薄味でも満足感がアップします。
酢や香辛料の利用も減塩に効果的です。

| | |
|----------|-------------|
| 〈材料 4人分〉 | |
| 大きめの柚子 | 4個 |
| 卵 | 1個 |
| A | { 塩 ふたつまみ |
| | { 薄口醤油 小さじ1 |
| | { だし汁 150cc |
| 椎茸 | 1個 |
| むきエビ小 | 4尾 |
| かまぼこ | 4枚 |
| 銀杏水煮 | 4個 |
| 三つ葉 | 適量 |



〈作り方〉

1. 柚子は上1/5を切り落とす。中身をスプーンでくり抜き、果汁を絞る。椎茸は軸を落とし、3mm幅の薄切りにする。かまぼこも同様に4枚薄切りにする。三つ葉は3cmの長さに切る。むきエビは背ワタを取り除き、塩と片栗粉（分量外）をもみ込み、水で洗い流す。
2. ボウルに溶き卵と調味料A、1の柚子果汁小さじ1を合わせてよく混ぜ、漉し器でこす。
3. くり抜いた柚子の中に椎茸、むきエビ、かまぼこ、銀杏、三つ葉を詰め、2の卵液を9分目まで注ぎ入れる。
4. 蒸し器を使い、3を強火で2分蒸した後、弱火でさらに10分蒸す。

栄養価（1人分）エネルギー48kcal、タンパク質5.5g、塩分0.8g