

☆とうもろこしと夏野菜の冷製茶碗蒸し

【身体を冷やす】

夏野菜は水分を多く含み、火照った身体の熱を下げてくれる働きがあります。旬の夏野菜を積極的に食べて暑い夏を乗り越えましょう。

<主な材料・3 個分>

とうもろこし 1 本

溶き卵 2 個分

オクラ 2 本

ミニトマト 3 個

ベビーチーズ 3 個

ささみ 30g

酒 小さじ 1/4

塩少々

片栗粉 大さじ 1

A

だし汁 200ml

塩 小さじ 1/4

薄口醤油・みりん 各小さじ 1/2

B

だし汁 100ml

薄口醤油・みりん 各小さじ 1



<作り方>

- ① ささみは筋を除き、1cm 幅のそぎ切りにする。酒と塩をふって、5 分置く。
- ② ミニトマトは湯剥きをして半分に、ベビーチーズは 1 cm 各に切る。オクラは茹で、小口切りにする。
- ③ ②は飾り用を取り分け、残りは①とともに器へ等分する。
- ④ とうもろこしは茹でて粒をそぎ、飾り用を取り分ける。残りを A とともにミキサーへかける。
- ⑤ 溶き卵と③の液を混ぜて濾し、③へ注ぎ入れる。
- ⑥ 蒸し器に湯を沸騰させ、強火で 1 分、その後弱火で 10 分蒸す。
- ⑦ 鍋に B を入れ煮立ったら、同量の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけ、粗熱を取って⑥に注ぐ。飾り用の具材をのせ、冷蔵庫で冷やしてから頂く。

エネルギー 177kcal 蛋白質 10.7g 塩分 1.4g