

あさりの大きな茶碗蒸し

井で作ってお鍋で蒸せば、ふるふる・やわやわな茶碗蒸しができます。

調理時間

30分

1人当り

144kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- あさり (砂抜きしたもの) 200g
 - 卵 2個
 - 酒 大さじ1
 - きぬさや 3枚
 - にんじん薄切り(花型に抜く) 3枚
 - 塩 適宜
- | | |
|-------|--------|
| ・みりん | 大さじ1 |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・塩 | 少々 |



POINT!

あさりの旨みが濃いのでだし汁は不要です。

●作り方

- ① にんじんときぬさやや塩茹でする。
- ② あさりは殻をこすりあわせて洗う。大きめの耐熱ボウルに入れ、酒をふりかけ、ふんわりとラップをして電子レンジで3分加熱する。飾り用に殻付きのものをいくつか取り分け残りは身を取り出す。残った蒸し汁は水と合わせて1カップにし、Aを加える。解きほぐした卵と混ぜ、ザルでこしながら井に入れ、あさりの身を入れる。
- ③ 深鍋に水を3cmほど注いで井を置き布巾を巻いたフタをして、中火にかける。3分たったら極弱火にして20分蒸す。そのまま5分置いてから取り出す。
- ④ 上にあさりと①を飾る。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る