



### 山菜おこわ

【1人あたり エネルギー 333kcal 塩分 1,98g 1食分144円】



《材料：4人分》

- もち米・・・・・・・・・・・・・・・・ 2合 1
- 油揚げ・・・・・・・・・・・・・・ 1枚 2
- にんじん・・・・・・・・・・・・・・ 1/2本
- ごぼう・・・・・・・・・・・・・・ 1/2本 3
- しいたけ・・・・・・・・・・・・・・ 3個
- なめこ・・・・・・・・・・・・・・ 1袋
- 水煮山菜ミックス・・・・・・ 1袋(140g) 4
- A
- だし汁・・・・・・・・・・・・・・ 200ml
- 酒・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- みりん・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3

- 1 もち米は洗って、1時間ほど水に浸して、ザルにあげておく。
- 2 蒸し器に、濡らしてから絞ったふきんを置き、その上に1のもち米を広げて平らにならし、30分ほど蒸す。
- 3 油揚げは油抜きして適当な大きさに切る。にんじんとシイタケは2cm長さの千切りにする。ごぼうはささがきにしてから、水にさらして水気を切る。
- 4 鍋にAを入れて煮立て、3を加えて、汁気がなくなるまで煮立てる。
- 5 もち米が蒸しあがったら、ボウルにいったん取り出し、4を混ぜる。
- 6 蒸し器に5を戻し入れ、5分ほど蒸して器に盛る。

蒸し器を上手に使うと  
ふっくら山菜おこわが出来上がります。

### 金目鯛のとるる蒸し

【1人あたり エネルギー 193kcal 塩分 1,6g 1食分345円】



《材料：4人分》

- 金目鯛・・・・・・・・・・・・・・ 4切れ 1
- 塩・・・・・・・・・・・・・・ 少々 2
- 酒・・・・・・・・・・・・・・ 少々 3
- 大和芋・・・・・・・・・・・・・・ 150g
- B
- 卵白・・・・・・・・・・・・・・ 1/4個
- 塩・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
- C
- だし汁・・・・・・・・・・・・・・ 1カップ
- みりん・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 淡口醤油・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 昆布・・・・・・・・・・・・・・ 4枚
- ゆずの皮・・・・・・・・・・・・・・ 適量

- 1 魚に酒と塩で下味をつける。
- 2 大和芋の皮をむき、酢水にくぐらせてからすりおろし、Bとよく混ぜる。
- 3 器にさっと水をくぐらせた昆布を敷き、1の魚をのせ、2の大和芋をかけ、強火にセットした蒸し器で、10分ほど蒸す。
- 4 Cを鍋で煮立て、3の蒸し上がりに回しかけ、ゆずの皮の千切りを乗せる。

昆布の旨みがぎゅーとつままった金目鯛。  
身もふっくら、美しい彩で香り豊かなとるる蒸しです。

### かぼちゃと豚肉の蒸し物

【1人あたり エネルギー 173kcal 塩分 0,78g 1食分181円】



《材料：4人分》

- かぼちゃ・・・・・・・・・・・・・・ 100g 1
- 豚肉(薄切り)・・・・・・・・・・・・ 200g 2
- 酒・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ4 3
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
- 三つ葉・・・・・・・・・・・・・・ 5~6本
- D
- ゆず風味ポン酢・・・・・・・・・・・・ 100cc 5
- オリーブ油・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- 玉ねぎすりおろし・・・・・・・・・・・・ 大さじ4
- ブラックペッパー・・・・・・・・・・・・ 少々 6

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒とサラダ油をまぶしておく。
- 2 かぼちゃは包丁で細い千切りにする。三つ葉はざく切りにする。
- 3 蒸し器に2~3カ所穴を開けたクッキングペーパーを敷き、1の豚肉を並べ、蓋をして5~6分蒸す。
- 4 肉に火が通ったら、2のかぼちゃをひろげてのせ、2~3分蒸して、火から下ろす。
- 5 Dをボウルに入れて、泡たて器で混ぜ合わせる。
- 6 4を器に盛り付け、5を回しかけ、三つ葉をのせる。

豚肉と相性バツグンのかぼちゃ。  
脂が落ちてあっさり楽しめる豚肉の蒸し物です。

### ぷるぷる茶碗蒸し

【1人あたり エネルギー 153kcal 塩分 0,75g 1食分230円】



《材料：4人分》

- 卵・・・・・・・・・・・・・・ 2個 1
- E
- だし汁・・・・・・・・・・・・・・ 300cc
- 淡口醤油・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1 2
- みりん・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 鶏肉・・・・・・・・・・・・・・ 100g 3
- 酒・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1 4
- 醤油・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- しいたけ・・・・・・・・・・・・・・ 2枚
- えび・・・・・・・・・・・・・・ 8尾
- ぎんなん・・・・・・・・・・・・・・ 12個
- 三つ葉・・・・・・・・・・・・・・ 4本
- かまぼこ・・・・・・・・・・・・・・ 8切れ

- 1 鶏肉は小さく切り、酒・醤油で下味をつける。えびは背ワタを取り、殻をむく。しいたけは食べやすい大きさに切る。三つ葉はさっと湯をくぐらせて、結び三つ葉にしておく。
- 2 卵を溶いて、Eの材料と合わせ、こしきでこす。(ザルでも万能こしきでも裏ごし器でもよい)
- 3 器に、三つ葉以外の具を入れ、2の卵液を流し入れ、蒸気の上だった蒸し器で、弱火で、蓋をして12~15分蒸す。
- 4 三つ葉を加えて出来上がり。

ぷるぷるでのごとしのいい茶碗蒸し。  
お鍋にお湯を張って簡単に出来るのでぜひお試しください。

### 黒糖まんじゅう

【1人あたり エネルギー 115kcal 塩分 0,05g 1食分24円】



《材料：6個分》

- F
- 薄力粉・・・・・・・・・・・・・・ 90g 1
- ベーキングパウダー・・・・・・・・・・ 小さじ1/2 2
- G
- 水・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2 3
- 黒糖・・・・・・・・・・・・・・ 35g 4
- みりん・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1 5
- こしあん・・・・・・・・・・・・・・ 120g 6

- 1 Fを合わせて、2~3回ふるいにかけておく。
- 2 Gを鍋に入れて、砂糖を煮溶かす。溶けたら冷ましておく。
- 3 こしあんを6等分にしておく。
- 4 ボウルに1を入れ、冷やしておいた2を入れ、よくこねて生地にし、6等分する。
- 5 クッキングペーパーを5センチ四方に切って、その上に、あんを包んだ生地をのせておく。
- 6 蒸し器はよく蒸気を出し、クッキングペーパーごとまんじゅうを並べて、強火で10分間蒸す。