



Vol.21 アボカド&トマト茶碗蒸し



材料(2種類・2個ずつ)

アボカド茶碗蒸し1個分
193kcal
トマト茶碗蒸し1個分
168kcal

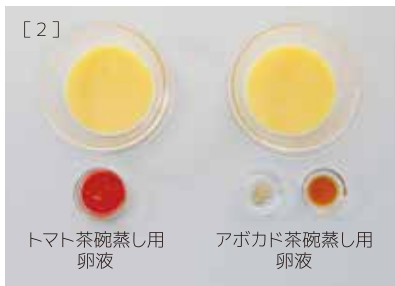


アボカド(小)	1/2個	[卵液]	
カニカマ	2本	卵(中)	3個
チェリーモッツアレラチーズ	80g(16個)	水	150ml
プロセスチーズ(ベビーチーズ)	15g(11個)	白だし	30ml
トマトピューレ	大さじ2	バジル	適量
ミニトマト	3個	オリーブオイル	適量
薄口醤油	小さじ1/2	パセリ	適量
白こしょう	適量	黒こしょう	お好みで

※今回使用の茶碗蒸し容器のサイズは、直径7cm×高さ8cmのものを使用しています。
容器のサイズによって蒸し時間、一度に作れる個数が変わります。

作り方

- ボウルに卵を溶き、水と白だしを加えて混ぜ合わせたらザルでこし、半分に分ける。
- 1で半分に分けた卵液の一方にトマトピューレを入れよく混ぜ合わせて、トマト茶碗蒸し用卵液を作る。もう一方に薄口醤油と白こしょうを入れて混ぜ合わせて、アボカド茶碗蒸し用卵液を作る。



- カニカマは2等分に切る。ミニトマトは洗ってへたを除き、2個は具材用にそのまま、1個はトッピング用に四等分に切る。アボカドはタネと皮を取り除き、16個ぐらいのさいの目切りにして、4個はトッピング用にオリーブオイルをかけ、残りは具材用に取っておく。プロセスチーズは2等分に切る。



- 全ての器にチェリーモッツアレラチーズを均等に4個ずつ入れる。二つの器にカニカマを2切れ、アボカドを6個ずつ入れ、アボカド茶碗蒸し用卵液を均等に注ぐ。別の二つの器にミニトマトを1個ずつ、プロセスチーズを均等に入れて、トマト茶碗蒸し用卵液を均等に注ぐ。それぞれの器にアルミホイルでフタをする。



- 調理鍋に器を入れて器の高さの半分までお湯(分量外)を注ぎ、火にかけ沸とうしたら調理鍋のフタをして弱火で3分加熱する。その後、保温容器に入れて20分保温調理する。
- 所定の時間が経過したら器を取り出す。アボカド茶碗蒸しにアボカドをトッピングして、オリーブオイルをかけパセリを添える。トマト茶碗蒸しには、オリーブオイルをかけてミニトマトとバジルを飾って出来上がり。どちらの茶碗蒸しも、黒こしょうも良く合いますのでお好みでどうぞ。