

# 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