

豆乳茶碗蒸し



1 人分の栄養価

エネルギー	95kcal	カルシウム	28mg
たんぱく質	6.6 g	食塩相当量	0.6 g
脂質	4.2 g		

一口メモ

あんをかけるとより食べやすくなります。牛乳でもおいしく作れます。

材料（2 人分）

作り方

品名	量	下準備	
卵	1 個		① 卵を溶きほぐし、豆乳と塩を加えてよく混ぜる。
無調整豆乳	200 ml		② ①をこしながら器に流し入れて、弱火で 15 分程度蒸す。
塩	少々		③ 鍋にしょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、だし汁を入れ、加熱してとろみをつけて、あんを作り、②にかける。
しょうゆ	小さじ 1		
砂糖	小さじ 1		
酒	小さじ 1		
片栗粉	小さじ 1		
だし汁	50 ml		