

小田巻き蒸し

	材料(2人分)			
	卵			1個
うどん(ゆで)			180g	
A { 白だし			大さじ 1 1/2	
水			160ml	
かまぼこ(うすぎり)			4枚	
鶏むね肉			40g	
しめじ			20g	
みつば			適量	
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	159 kcal	11.3g	3.4g	1.5g



作り方

1. うどんを軽く茹でる。
鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。
2. 卵を溶き、Aを加え、裏ごしし、卵液を作る。
3. 1、かまぼこ、しめじを器に入れ、2を加え、みつばをかざる。
4. 3にアルミホイルをかぶせる。
5. 鍋に沸騰した湯を入れ、4を入れ、鍋の蓋をし、中火で約15分蒸す。
※お湯は、器の半分くらいの高さまで入れる。



コメント

- ・ 冷凍うどんでも調理できます。
- ・ うどんを一口大に切ると、スプーンで食べやすくなります。