

火 ブロッコリーの海鮮茶碗蒸し

材 料【2人分】

あさり…160 g	[A 卵…2個
<u>塩</u> … <u>適量</u>	ほたて缶の汁…1 缶分 (90cc)
<u>水</u> … <u>適量</u>	水…150 cc
ブロッコリー…1/3玉	淡口醤油…大さじ1/2
ミニトマト…1/2パック	ゴマ油…小さじ1]
スナップエンドウ…8莢	ほたて缶…1 缶

作り方

- ①あさはよく洗い、塩水に漬けて砂抜きしておく。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。ミニトマトは半分に切る。スナップエンドウはスジをとる。
- ③Aの材料を合わせてよく混ぜ、ザルでこす。
- ④器に②のブロッコリー、ミニトマト、スナップエンドウと、あさり、ほたてを盛り、③の卵液を流し入れる。
- ⑤蒸気の上上がった蒸し器に入れ、具材に火が通るまで約10分蒸す。

※ブロッコリーは玉の部分のみを使い、軸部分は木曜日に利用します。

