

小田巻き蒸し

1人分 215 kcal 塩分 2.1g

<材料・2人分>

- ・ 茹でうどん 1パック
- ・ ムキエビ 60g
- ・ 卵(M) 2個 ・ だし汁 2カップ
- ・ 塩 小さじ 2/3杯 ・ 砂糖小さじ 2/3杯
- ・ 醤油 小さじ 1/2杯 ・ 絹さや 4枚



作り方

- 1・うどんは熱湯でほぐし、よく水気をきっておく。
- 2・絹サヤは筋を取り塩茹でする。
- 3・ボウルに卵を割りほぐし、だし汁、塩、砂糖、醤油を加え泡を立てないように良く混ぜ、うらごす。
- 4・器に1のうどんを入れ、3の卵液を静かに注ぎ入れムキエビを乗せる。
- 5・蒸気の立った蒸し器に入れ中火で20分程蒸す。
- 6・蒸し上がったら2の絹サヤを添える。