



うどん入り! 和風みるく茶碗蒸し

●材料（4人分）

・オクラ	4本
・塩	少々
・しいたけ	4枚
・かまぼこ	1/2本(60g)
・ゆでうどん	2袋
・卵	3個
・牛乳	400ml
・みそ	大さじ1
・めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1

ひとロメモ

平成28年度伊勢原市ファミリー朝ごはんコンテストクルリン賞（優秀賞）受賞作品です。プルン!と、つるり!と一緒に、優しい口当たりでおいしくいただけます。



栄養素（1人分）

エネルギー	299kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	9.4g
鉄分	1.4mg
カルシウム	159mg
食物繊維	2.2g
食塩相当量	2.3g

●作り方

- ①オクラは塩を少々ふりかけてからよく洗い、ラップに包んで電子レンジ600Wで1分加熱後、薄切りにする。
- ②しいたけとかまぼこを薄切りにする。（※干しいたけの場合は戻す。他のきのこでも代用可）
- ③うどんはひと口大に切り、軽く水でほぐす。
- ④ボウルに卵、牛乳、みそ、めんつゆを入れて、よく混ぜる。（※ざるで裏ごしするとよりなめらかに仕上がる）
- ⑤器にうどん、④の卵液を入れ、かまぼこ、オクラ、しいたけをかざる。
- ⑥器が入る大きめの鍋に、⑤の器を入れ、器の半分ほどが浸かる湯を入れて、蒸す。（弱火で10分、火を止めて5分位）