



最優秀賞

レンジで簡単 ミルク茶碗蒸し

愛知県名古屋市 公務員 匿名希望

寸評

手軽さとおいしさが両立されています。牛乳の良さを活かして減塩やコクを出すことにも成功していることが高評価でした。



材料(3人分)

牛乳	150ml
卵	3個
カニカマ	5本
大葉	5枚
水	150ml
白だし	大きじ2

作り方

- 1 ボウルなどに卵を割り入れ、しっかりときほぐす。
水、牛乳、白だしを入れてよく混ぜる ※ザルなどでこすと、見た目、口当たりがよくなります
- 2 容器1つで大きく作る場合は、耐熱皿に①を入れてふんわりとラップをする。
500Wのレンジで2分加熱したのち、200Wで5分加熱する。
固まっていなかったら1分ずつ追加で加熱する。
3個に分ける場合は、500Wで2分加熱後は余熱で火を通すか、
200Wで30秒程度ずつ加熱し、火を通す
(ご家庭のレンジに合わせて加熱してください)
- 3 食べる前に真ん中に割いたカニカマと刻んだ大葉を乗せる

考察者のひと言

牛乳を入れることで味がまろやかになり旨みも増すので、白だしの量を減らすことができ、減塩にもなりました。

審査
委員長の
コメント

牛乳を活かして減塩できるのが嬉しいですね。加熱はレンジを使用し、材料をのせるだけの手軽さも良いです。

