



コンソメを使って洋風に。
一風変わった茶碗蒸し

野菜たっぷりコンソメ茶碗蒸し

(レシピ考案:山形学院高等学校 2年 今野 穂愛さん)

材料(4人分)

にんじん…40g
玉ねぎ…60g
じゃがいも…100g
レタス…80g
ベーコン…10g
油…4g(小さじ1)
〔コンソメ…7g
水…480ml
卵…4個

作り方

- ① にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを一口大に切る。レタスは小さくちぎる。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンに油をひき、玉ねぎとベーコンを炒める。にんじん、じゃがいもはやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ③ 鍋に水を入れて温め、コンソメを溶かして冷ます。
- ④ 器に具を入れる。③と卵をよくかき混ぜ、こしながら器へ流し入れる。
- ⑤ 蒸し器で強火で2分、弱火で10分ほど蒸す。

栄養価

エネルギー 121kcal たんぱく質 8.1g 脂質 7.1g 炭水化物 8.1g 食塩相当量 1.1g