

Recipe 2  
えびと枝豆の茶わんむし



材料 (70mlの器41個分)

- 卵液
- ・全卵...11個
  - ・昆布かつおだし...150g(下のRecipe3参照)
  - ・塩...2g
  - ・うすしょうゆ...5g
- 具の材料
- ・ホタルえび...2尾(うち4尾はカット)
  - ・枝豆...各5粒
  - ・しめじ...各2
  - ・ミツ薬...適量

▶▶▶ 作り方 ▶▶▶



- 1 小缶筒に お湯をわかしタビで蒸気をとめておく
  - 2 器にしめじ、1/9にカットしたえび、枝豆4粒を入れる
  - 3 卵液の材料をすべて合わせ50gずつ器に入れる
  - 4 ①に③を入れ弱火で1分加熱したら火を消し 8分放置する。えび1尾ずつと枝豆、ミツ薬の葉をのせ 弱火で1分加熱し火を消しゆらして卵液が固まっていれば完成。
- ※ お湯の量が卵液の一番上の位置までつかる位入れる。

Recipe 3  
大根と柿のゆずだし系白和えの



材料  
(4人分)

- ・大根...70g(千切り)
- ・柿...35g(4切り)
- ・ゆず絞り汁...5g
- ・塩...2g
- ・さとう...5g
- ・昆布かつおだし...20g
- ・米酢...5g

すべて合わせ  
①よく混ぜる。



- 昆布かつおだしの作り方
- ① 600mlの水に6gの細昆布をだし 30分以上置く
  - ② 中火にかき沸騰直前に昆布ととりかつおだしを6g入れ沸騰したら弱火にしアクをとり煮出したら完成。



- 作り方
- ① ボウルに大根、柿の千切りを入れる。
  - ② ①に②をひとまぜ、20分程なじませる。お好みでトッピングにいくらをのせてもよい。