

2020年

12月

28日 放送分



# ももちゃんの桃豚クッキング♥

お正月料理「茶碗蒸し」のお手軽バージョンです。大きい器に卵液を入れて蒸し、挽き肉とせりを入れた餡を上にかけます。せりはサッと火を通す程度で仕上げ、食感と香りを楽しめます。挽き肉が入っているので食べ応えもあります。ちょこちょこした具の準備がいらず、大きい器でごちそう感もバッチリです。

第12回

## ★桃豚と三関せりの あんかけ茶碗蒸し



レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

### 材料 《4人分》

#### 《茶碗蒸し》

卵 …………… 3コ  
水 …………… 400cc  
白だし …………… 大さじ2

#### 《あん》

桃豚ひき肉 …………… 50g  
三関せり…………… 50g  
にんじん…………… 少々  
しいたけ …………… 1枚  
水 …………… 200cc  
白だし …………… 小さじ2  
水溶き片栗粉  
……(水 小さじ1・片栗粉 小さじ1)

### 作り方

- ①三関せりは3cmの長さに切る。にんじんは薄切りにして型抜きする。しいたけは軸を取り除き細切りにする。
- ②ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、水、白だしを加えて混ぜ合わせる。
- ③濾しながら器に流し入れてラップをする。湯気の立った蒸し器に入れ、強火で12分蒸す。
- ④小鍋に水、白だし、にんじん、しいたけを入れて火にかける。沸騰したら桃豚を加え、中火でかき混ぜながら桃豚をそばろ状にする。
- ⑤火を止めて三関せりを加え、水溶き片栗粉を流し入れて全体を混ぜ合わせる。再び火を入れ、とろみがついたら③にかける。



### ポイント

\*茶碗蒸しは、竹串を刺して透明な汁が出る状態になるまで蒸す。

パークランドグループ