

もち入り茶碗蒸し ～やわらか福もちアレンジレシピ～



■材料(1人分)

やわらか福もち	30g	薄口しょうゆ	3g
花麩	1g(1個)	こねぎ	1g
卵	30g		
だし汁(かつおだし)	100g		
塩	0.5g		

■作り方

- ① やわらか福もちは1cm幅に切る。花麩は水で戻し、水気を絞る。
- ② 卵を溶きほぐし、だし汁、塩、薄口しょうゆを加えてよく混ぜ、茶こしなどで濾す。
- ③ 器に①のやわらか福もちを入れて、②の卵液を流し入れ、①の花麩、小口切りにしたこねぎを散らし、ふたをする。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器に③を入れ、中火で3～4分、弱火にして10分ほど蒸す。

！ご注意！

召し上がる方の状態を十分に確認してからご提供するようにご注意ください。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
102	5.4	3.4	11.8
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
447	81	83	1.2

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



やわらか福もち