

◇ 地鶏を使ったかんたんお料理レシピ ◇

「高校生レストラン」で有名！！
三重県立相可高等学校 食物調理科作成

●どんぶり茶碗蒸し (6人前)

材 料	分 量	調味料 (材料)	分 量
鶏ささみ	3枚	卵	4個
海老	6尾	出し汁	800cc
百合根	3枚	味醂	大さじ1
生椎茸	2枚	塩	小さじ1
銀杏	6個	薄口醤油	30cc
三つ葉	4本		
かまぼこ	1/3本		

1. ささみは筋を取り除き、1cmほどに切り、霜降りをした後、薄口醤油で少し洗っておく。
2. 海老は皮をむき、背わたを取り、ぶつ切りにする。
銀杏は、鬼皮をむき、湯がき、薄皮をとる。
百合根は、掃除した後大きければさっと湯がき、小さければそのまま使う。
生椎茸は、4等分して銀杏切りに切る。
三つ葉は、葉むしりしておく。かまぼこは薄切りする。
3. だし汁に調味料を入れ、冷ましておく。
4. 卵を溶きほぐし、だし汁を入れる。裏ごす。
5. 器に具を入れ、たまご生地を入れる。
6. 蒸し器に入れ蓋をして、最初強火で蒸し2分ぐらいした後、中火にする。
竹串を刺し、中から卵生地が出ず、だし汁がにじみ出たら、火が通っている。

