



わかめのミルク茶碗蒸し

わかめのミルク茶碗蒸し | 1人分の栄養価

エネルギー	134 kcal
たんぱく質	10.9 g
脂質	8.3 g
炭水化物	5.9 g
食塩相当量	0.5 g

わかめのミルク茶碗蒸し (2人分)

【分量】

- | | | | |
|---------|------------|---------|----------------|
| ●生わかめ | 20g | ◎薄口しょうゆ | 2g (小さじ 1/3) |
| ●鯛(白身魚) | 40g | ◎酒 | 2g (小さじ 1/2 弱) |
| ●花麩 | 1g (2~3 個) | | |
| ●卵 | 1 個 | | |
| ●牛乳 | 200ml | | |

わかめのミルク茶碗蒸し

【作り方】

- ① 生わかめは一口大に切り、さっと湯通ししておく
- ② 鯛は酒をふっておく
- ③ 卵は割りほぐし、牛乳・薄口しょうゆを加える
- ④ 器に、①②を入れて③を濾して注ぐ
- ⑤ 蒸し器に④を入れ、中火で10~15分ほど蒸す

地産地消



わかめ

玄界島などで収穫されています。

玄界島の豊かな自然と荒波で育ったわかめは、爽やかな磯の香りとコリコリとした歯ごたえが特徴です。

カルシウム、カリウム、マグネシウム、ヨウ素などのミネラル、食物繊維、ビタミンKなどが豊富です。

新鮮な生わかめを味わうことができるのは、
とてもありがたいですね♡
生わかめの肉厚感を楽しめる、
お刺身・酢みそ和え・サラダなどもオススメです✨

