

# みかんの茶碗蒸

1人分 210Kcal



## 【材料（4人分）】

卵	3コ
みかんジュース	400cc
みりん	小2
薄口醤油	小1
塩	小1/2
鶏肉（ささみ）	1本
醤油	少々
酒	少々
えび	4尾
塩	少々
ミックスベジタブル	大4
ウインナー	4本
みかんジュース	100cc
砂糖	小1

## 【作り方】

- ①卵、みかんジュース、みりん、薄口醤油、塩をボウルに入れよく混ぜ、一度こす。
- ②鶏ささみは、そぎ切りして醤油と酒でさっと煮ておく。
- ③えびは、さっと塩茹でし殻をむき2つに切る。
- ④器にささみ、えび、その他好みにミックスベジタブル、ウインナーを加え更に①を加える。中火で2分、更に消えるほどの弱火で約15分ほど蒸す。
- ⑤みかんジュースの中に少し砂糖を加え煮詰め蒸上がった茶碗蒸の上からみかんソースをかけいただく。

- \* ビタミンC クエン酸を摂取出来る。
- \* 茶碗蒸しの具は好みのものを入れてください。とろけるチーズを加えるのもおすすめです。
- \* 果汁100%みかんジュース使用。