

イタリアン茶碗蒸し

可児市 元祖チャコちゃんさん
参考調理時間:約1時間
1人あたり:191kcal



co-op 国産ほたて貝柱水煮(ほぐし身)
70g(固形量45g)
本体価格 348円
税込価格 375円



これでも
できます!

元祖チャコちゃんさんの おすすめコメント

蒸す時は、とにかく弱火で時間をかけて。
火力が強いと「す」が入ります。イタリアン
風なので白ワインがよく合います。

材料(4人分)
卵…2個
A | だし汁…400ml
しょうゆ…小さじ2
ホタテ水煮缶…1缶
モッツアレラチーズ…50g
トマト…1個 ほうれんそう…4株
マカロニ…20g バター…15g
むき海老…12尾 酒…小さじ2
塩、こしょう…少々
あん
だし汁…100ml みりん…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ1/2
片栗粉…大さじ1

作り方

1. 卵は溶きほぐし、Aを加え混ぜて濾し、ホタテ水煮缶を汁ごと加えて混ぜる。
2. モッツアレラチーズ、トマトを1cm角に切る。ほうれんそうは茹でて3cmに切る。マカロニは表示の時間で茹でておく。
3. フライパンを熱しバターを溶かし、むき海老、酒を入れ、海老の色が変わったらほうれんそうを加え軽く炒め、塩、こしょうをして取り出す。
4. 器にチーズ、トマト、マカロニ、③を入れ①を注ぎ入れて、蒸し器で弱火で20～30分蒸す。
5. 別鍋にあんの材料を入れひと煮立ちさせ、大さじ2の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけ、蒸しあがった④にかける。

ボウル蒸しパン

大垣市 TOMATOさん
参考調理時間:約15分
1人あたり:176kcal



TOMATOさんの おすすめコメント

できたてはホワホワでおいしく、
子どもたちも大好きです。カップ
に小分けせずボウルで蒸すことで
見た目もインパクトがあり、みん
なでワイワイ食べる事ができます。

co-op ホットケーキ
ミックス
600g(200g×3)
本体価格 198円
税込価格 213円



これを
使ったよ!

あったか蒸し料理レシピ

温かな蒸し料理で心も身体も
”ほっ”としたいですね。

材料(8人分)

卵…2個 牛乳…100cc サラダ油…大さじ4
ホットケーキミックス…200g
お好みの具材
(チョコチップ、さつまいも、ナッツ等)…適量

作り方

1. 耐熱ボウルに卵、牛乳、サラダ油を入れてよく混ぜ、さらにホットケーキミックスを入れ混ぜあわせる。
2. ①にお好みの具材を入れ軽く混ぜ、表面を均一になじませふんわりとラップをかける。
3. ②を200wの電子レンジで6分加熱し、その後600wで2分加熱する。(または400Wで6分)
4. 竹串を刺し、生地がつかなくなるまで追加で加熱する。

材料(4人分)

れんこん…400g
鶏ひき肉…200g
A | おろし生姜…1かけ分
しょうゆ…小さじ1/2
ごま油…小さじ1
塩…ひとつまみ
片栗粉…大さじ4
辛子しょうゆ…少々

作り方

1. れんこんは皮をむき、1cm程度の輪切りにする。
2. 鶏ひき肉にAを加えよく練り混ぜ、①の穴に詰める。
3. ②に片栗粉をまぶし、れんこんに竹串がすっと通るようになるまで蒸し器で蒸し、蒸し上がったから辛子しょうゆ+酢でいただく。

ニラだれもおすすめ! (岐阜市 金四郎さん)

ニラ…1把
A | しょうゆ…大さじ4 めんつゆ…大さじ1
穀物酢…大さじ1と1/2 ごま油…大さじ1

作り方

ニラを刻んでAを混ぜる。10分ほどすれば全体が
なじんで出来上がりです。使い切れないときは
冷蔵庫へ。おろし生姜を加えるのもおすすめです。

れんこんのミンチ詰め

垂井町 おらうーたんさん
参考調理時間:約15分
1人あたり:175kcal



これを
使ったよ!

産直若鶏
パラパラミンチ
凍 420g
本体価格 498円
税込価格 537円



材料(20個分)

生鮭…200g
れんこん…200g
長ネギ…20g
生姜…1かけ
A | 酒…小さじ1
ごま油…小さじ1/2
塩…小さじ1/2
卵白…1個分
しゅうまいの皮…20枚
辛子しょうゆ…少々

作り方

1. 生鮭は包丁で細かくたたき、れんこんは粗みじん切り、長ネギ、生姜はみじん切りにする。
2. ①とAをボウルに入れて、よく練り混ぜる。
3. ②をしゅうまいの皮で包み、蒸し器で15分蒸し、蒸し上がったから辛子しょうゆでいただく。

あら、便利!!
パクッとサーモン
凍 350g
本体価格 880円
税込価格 950円

これでも
できます!



サーモンのしゅうまい

土岐市 ムーミン大好きさん
参考調理時間:約30分
1個あたり:31kcal



ムーミン大好きさんの おすすめコメント

食生活改善推進員さんから教わ
ったレシピです。たねを作る時、水
気をよく切ることがポイントです。