

★調理レシピカード

チーズ茶わん蒸し



■材料 (1人分のめやす)

卵 1/2個

牛乳 100mL

しょうゆ 小1/2

とろけるスライスチーズ 1/2枚

黒こしょう 適宜

■作り方

1. 卵を溶きほぐし、牛乳としょうゆを混ぜ、茶わん蒸しの容器に入れる。

2. 湯気が立った蒸し器に容器を入れてふたをし、強火で1分加熱したら、弱火にして8~10分ほど加熱する。

3. 火を止めてふたを開け、竹串をさして固まったことを確認する。スライスチーズをちぎってのせ、再度ふたをして1分ほど待って余熱でチーズを溶かす。好みに黒こしょうをかける。