



# 卵乳小麦不使用 茶碗蒸し風

## 【材料（2個分）】

- ・ 豆乳 300cc
- ・ だし汁 100cc
- ・ 粉かんてん 1g
- ・ かぼちゃ 20g
- ・ 薄口醤油 大さじ2
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 卵不使用の蒲鉾 適量
- ・ えび、みつば、椎茸 適量
- ・ 料理酒 適量



鶏肉、銀杏など  
お好みの具材を  
使ってもOK！

## 【作り方】

- ①だし汁、粉かんてんを鍋に入れ、泡だて器でよく混ぜる。中火にかけて混ぜながら沸騰してきたら、さらに2分ほど混ぜながら温める。
- ②軟らかく煮たかぼちゃを裏ごしし、豆乳に加え、よく混ぜる。  
網でこして、鍋に入れ、人肌程度まで温める。
- ③①に②を入れてよく混ぜ、薄口醤油とみりんを入れて味を調える。
- ④器に液を入れて常温で30分程、固める。  
※完全に固めず、ヨーグルトくらいのかたさが目安。
- ⑤えび、椎茸はそれぞれ、料理酒を少し振り、ラップをかけて、電子レンジで600w 1分温める。
- ⑥④に具をのせ、表面が固まるまで常温に置いたら完成！