

スイーツ茶碗蒸し



●使用した地元食材
なると金時

プリンでもない?、ゼリーでもない?...、だし汁のうま味とさつまいも（なると金時）とカボチャの甘みを生かしてスイーツな茶碗蒸しにしました。副食にもおやつにもなります。

作り方

- ① さつまいもとカボチャを1cmの角切りにして、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
 - ② 飾り用にさつまいもとカボチャを少し残して、①が熱いうちにマッシュする。
 - ③ たまごを溶きほぐして、水と白だしと合わせて濾す。
 - ④ 茶碗蒸し用の器に②のマッシュしたさつまいもとカボチャを入れ、③を八分目まで流し入れる。
 - ⑤ 鍋に④を並べて、器の1/3の高さまで水を入れて、火にかける。
 - ⑥ 鍋の水が沸騰したら、アルミホイルで容器に蓋をして、中火で20分蒸し、火を止めて10～15分蒸らす。
 - ⑦ ⑥が蒸し上がったら、飾り用に残して置いたさつまいもとカボチャをトッピングする。
- ※⑥を蒸すときに強火にしないように要注意。火を止めて予熱を利用して固めるのがポイント。

材料（4人分）	
さつまいも （なると金時）	100g
カボチャ	40g
たまご	2個 (100g)
水	300ml
白だし	24ml

●栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
71kcal	3.1 g	2.4 g	8.8 g	1.0 g	0.1 g