

甘酒蒸しパン

郡上市 ヌマちゃんさん
参考調理時間:約20分
【1個あたり 141kcal】

これを使ったよ!



お米と米麴で
つくったあまひけ
(国産米使用)
1L
本体価格 550円
税込価格 594円



材料(6個分)

薄力粉…150g 甘酒…160cc
ベーキングパウダー サラダ油…大さじ1
…小さじ1と1/2 黒豆(甘煮)…25粒
塩…小さじ1/2

作り方

1. 薄力粉、ベーキングパウダー、塩、甘酒、サラダ油をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
2. 直径約7cmのココットまたは耐熱カップにマフィンカップを入れ、①を6等分にわけ入れ、上に黒豆をのせる。
3. フライパンに水をはり、蒸気があがったら②を入れ、ふきんで包んだ蓋をして中火で10分程度蒸す。

ヌマちゃんさんのおすすめコメント

義母のお手製甘酒で、酒饅頭をヒントにつくってみました。ほんのり甘くて美味しいです。レーズンなどのドライフルーツを入れても合います。

鯛の蒸し煮

これでもなげます



海津市 棚橋さん
参考調理時間:約25分
【1人あたり 130kcal】

骨取りさわら切身
凍 140g(2切)
本体価格 368円 税込価格 397円



鯛めしレシピ(4人分)

お茶碗4杯分のごはんに、蒸し煮にした鯛(半身)と昆布をきざんだもの(適量)、ごま(小さじ1)、しょうゆ(小さじ2)を混ぜあわせる。



棚橋さんのおすすめコメント

お腹が疲れた時に、淡泊ながらもおいしく食べられるのでつくります。子どもが小さい頃は、ほぐし身をご飯に混ぜて鯛めしにもしました。

材料(4人分)

鯛…4切	塩…少々	A	白だし…大さじ2
長ネギ…2本	しょうが…1片		酒…大さじ3
豆もやし…1/2袋			水…大さじ3
昆布…1枚			

作り方

1. 鯛は切り目を入れて、全体に塩を振る。
2. 土鍋に、細く斜め切りにした長ネギ、千切りにしたしょうが、豆もやしを入れ、その上に昆布と鯛をのせる。
3. ②にAをまわしかけ、蓋をして中～弱火で15分程度蒸し煮にする。
*魚の大きさと蒸し時間を調節して下さい

鶏ムネ肉とキャベツの蒸し物

可見市 まきゃきゃさん
参考調理時間:約25分
【1人あたり 248kcal】

これを使ったよ!

産直若鶏ムネ肉
凍 480g(2連パック)
本体価格 398円
税込価格 429円



材料(4人分)

鶏ムネ肉…400g キャベツ…200g
鶏がらスープ(顆粒) しいたけ…2個
…小さじ2 玉ねぎ…1/2個
酒…大さじ2 にんじん…1/2本
片栗粉…大さじ2

作り方

1. 鶏ムネ肉は薄めのそぎ切りにし、鶏がらスープ、酒を合わせた袋に入れて揉み、片栗粉を加えさらに揉む。
2. 耐熱皿にざく切りにしたキャベツ、薄切しいたけ、玉ねぎ、にんじんをならべ、その上に①をのせる。
3. フライパンに水をはり、蒸気があがったら②を入れ、ふきんで包んだ蓋をして中火で15分程度蒸す。

まきゃきゃさんのおすすめコメント

鶏ムネ肉をたくさん買ったので、何かいつもと違うものと思ってつくりました。ドレッシングをかけて食べてもおいしいですよ。

中華風茶碗蒸し

これを使ったよ!

岐阜市 まっきいやっさん
参考調理時間:約25分
【1人あたり 413kcal】

プリッとむきえび
凍 160g
本体価格 298円
税込価格 321円



まっきいやっさんのおすすめコメント

定番の茶碗蒸しだけでなく、中華風、洋風もつくります。洋風はコンソメスープとあわせて、具はウインナーやブロッコリーを入れます。



材料(4人分)

A	卵…2個	B あん	水…200cc
	鶏がらスープ(顆粒) …小さじ2		鶏がらスープ(顆粒) …大さじ1
	水…300cc		しょうゆ…小さじ1
	酒…小さじ1		豚ひき肉…50g
			むきえび…4尾
			チンゲン菜…4枚
			塩、こしょう…少々
			片栗粉…大さじ1/2
			ごま油…小さじ1

作り方

1. Aをすべて混ぜ合わせ、漉しながら耐熱容器に4等分にする。
2. 深めの鍋に水をはり、蒸気がでたら①を入れ、ふきんで包んだ蓋をして弱火で10分程度蒸す。
3. 小さな鍋にBの水と鶏がらスープを入れ、沸騰したら豚ひき肉、むきえび、食べやすい大きさに切ったチンゲン菜を入れ、あくをとりながらゆでる。
4. 一端、火を止め、大さじ1の水で溶いた片栗粉を入れ、再び火にかけてろみをつける。塩、こしょうで味を調え、ごま油を加え②にかける。