

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和5年度のテーマは
「健康な身体をつくる！カルシウム・鉄たっぷりメニュー」でした。

小松菜のムースをのせた 二層ミルク茶碗蒸し



材 料 【材料：4人分】

☆ミルク茶碗蒸し

- ・牛乳…400ml
- ・卵…2個
- ・白だし…大さじ2
- ・塩…適宜

☆小松菜のムース

- ・小松菜…50g
- ・絹ごし豆腐…100g
- ・中華スープの素…少量
- ・粉チーズ…適量



作り方

- ① ボウルに卵2個をといて、牛乳、白だしを入れて混ぜる。
必要であれば塩で味を調える。
- ② 4つの耐熱容器に分けて、蒸し器で15分ほど蒸す。
- ③ 固まったのを確認してから、蒸し器から取り出し、粗熱をとる。
- ④ 絹ごし豆腐は重しをして水気を切っておく。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、小松菜を茹でて水にさらす。水気をしっかり切り、粗くみじん切りにする。
- ⑥ ④と⑤、中華スープの素をミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜる。
- ⑦ 蒸し終わった容器に⑥をのせ、粉チーズをかける。