

作品名	コーンクリーム茶碗蒸し		
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> • 簡単で材料費もかからずに作れます。 • 蒸し器がなくても作れます。 		
材料 4人分	牛乳 200ml 白菜・・・1枚 えび・・・2尾 塩・・・適量	卵・・・・・・・・1個 牛乳・・・・・・・・200ml コーンクリーム缶・・・1缶 鶏がらスープの素 ・・・・・・・・小さじ2/3 こしょう・・・・適量	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 白菜を切る。 ② えびは殻をむき、お酒をまぶし臭みを取り、塩を入れたお湯でゆでる。ゆでたえびを半分に切る。 ③ 溶いた卵に、コーンクリーム缶、牛乳、鶏がらスープの素、こしょうを入れよく混ぜる。 ④ ③の生地に白菜を入れ、器に注ぎ分ける。②のえびを上へのせ、ラップをかける。 ⑤ 鍋に④の容器の2/3が浸かる程度の水を入れ、容器を並べる。中火で20分加熱し、火を止めて5分蒸らす。 		
写真			