

## ☆アイリスがおすすめするポイント

玉子とお出汁の風味で、心も温まるお料理です。つるんとした口当たりで、お子さんも高齢の方もしっかり栄養が取れるお料理です。



## 【材料】

- 玉子 1個
- しいたけ 1g (中1個)
- 焼き鳥缶 30g (1缶の半分ぐらい)
- 顆粒だし 小さじ1/3
- 塩 小さじ1/3
- しょうゆ 小さじ1/3
- 水 130g (カップ半分より多め)

## 【作り方】

- ① ポリ袋に玉子を割り入れ、もんでほぐします。
  - ② ポリ袋の中に、顆粒だし、塩、しょうゆ、水を入れ混ぜます。
  - ③ 最後に、しいたけ、焼き鳥を入れます。  
※ しいたけはスライスしておきます。  
※ 干しいたけでもできます。
  - ④ ポリ袋の空気を抜いて一番上でかたく結び、20分ほど加熱します。  
※ 途中で玉子の様子を見て取り出します。
- ※ ぐつぐつと沸騰したお湯に入れると、玉子がぐちゃぐちゃになるので、沸騰後、弱火にして加熱します。
- ⑤ 器に出して、出来上がりです。温かいうちに食べましょう。



## ☆ちょっと一言

一見「玉子とじ」のようにも見えますが茶わん蒸しです。冷蔵庫にあるものをいろいろ具材として入れてみるとまた違ったおいしさが見つかると思います。「我が家の茶わん蒸し」を作ってください。

