

とうもろこしの 冷やし茶碗蒸し



材料（2人分）

とうもろこし（缶詰）	80 g
卵	1個
白だし	大さじ1
水	150 mL
パセリ（なしでも可）	適量

栄養価（1人分）

エネルギー	77 kcal
水分	136 g
たんぱく質	4.8 g
カリウム	133 mg
リン	97 mg
食塩	1.0 g

作り方

- ① ボウルに卵、白だし、水を加えてよく混ぜ、ザルで濾す。
- ② 飾り用にとうもろこしを適量取り分け、残りを耐熱容器に入れる。
- ③ ②に①の卵液を注ぎ、泡を取り除く。
- ④ アルミホイルで蓋をした耐熱容器を鍋に並べ、器の半分くらいの高さまで水を入れる。
- ⑤ 鍋に蓋をして強火で加熱し、沸騰したら弱火にして10分蒸す。
- ⑥ 卵液が固まったら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 飾り用のとうもろこし、パセリをお好みでのせて完成。

★ポイント★

- 暑い時期にも食べやすい冷たい茶碗蒸し♪
- とうもろこしは缶詰を使うことでカリウム、リンを半分以下に抑えることができます。
- レシピの加熱時間で卵液が固まらない場合は3分程追加で加熱してみてください。