

◎ 冷製洋風茶碗蒸し ◎

2025年7月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

卵	1個
コンソメスープ	75ml
生クリーム	75ml
ポイル海老	2尾
いくら	適量
チャービル	適量



■コメント■

暑くて食欲が落ちがちなので、口当たりのよい洋風茶碗蒸しを作りました。少し手間がかかりますが、コンソメスープをあさりのスープに変えてもとても美味しいです。作るポイントは、卵液を滑らかにするためにざるでこすことです。茶碗蒸しの卵と液体の割合は1対3を目安で作成しています。トッピングも色々アレンジがききます。うにをのせて、ちょっと豪華にしても良いですし、季節のお野菜をポイルしてのせることもおすすめです。



1

ボウルに卵をとき、コンソメスープ・生クリームを入れてざるで2回こす。

卵液をなめて、塩・胡椒で味を確認する。

2

耐熱の入れ物に1を注ぎ入れる。蒸し器に入れ、蓋をする。最初の1-2分強火にし、その後弱火で10分ほど蒸す。竹串をさして固まっていたら、冷蔵庫で冷やす。

3

海老といくらをのせ、チャービルを飾る。