

蒸し鍋 [I]



- ① 鍋にガラスープの素を溶かした湯をはる。
- ② 沸騰したらせいろをのせ、火通りに悪いものから順に加え、やわらかくなるまで蒸す。画像は
1番目 ごぼう・人参・里いも・じゃがいも・さつまいも
2番目 かぼちゃ・ブロッコリー
3番目 かぶ・とまと・黄パプリカ・卵
- ③ 卵は中はトロトロ状態、浸けだれとして使う
- ④ 蒸す材料は何でも可、長ねぎ、玉ねぎも美味しい。
- ⑤ 浸けだれもお好みで。
- ⑥ 下の湯に野菜のエキスが落ちるのでインスタントラーメンを作る。
- ⑦ 青みに万能ねぎを。ゆでうどんも可。
- ⑧ 肉類はお好みで。

蒸し鍋 [II]



- ① 一口大にちぎったきゃべつ (右)、レタス (左) を並べる。
- ② その上に三枚肉を並べる、好んで湯プリをしてもよい。脂がある部位の方が美味しい。
- ③ きのことおく。数種類あってもよい。
- ④ 最後に輪切りの玉ねぎをおく。
- ⑤ 強火で肉に火がとおるまで蒸す。蒸した湯も利用する。

お薦めの浸けだれ

だし汁	50ml	}	① 火にかけて沸騰させる
酒	100ml		
みりん	100ml		
砂糖	大さじ 2		

ごま油	大さじ	1 1/2	}	② ①に加え火をとめる
おろしにんにく	大さじ	2		
おろししょうが	大さじ	2		

* しゃぶしゃぶ・ゆで豚などにもどうぞ