



フリエイトSD

味の素KK

おいしい まんぷく
ごはん

調理時間

20分

1人分あたり

たんぱく質量 28.0g

炭水化物 11.0g

豚肉とズッキーニの ミルフィーユ チーズ茶碗蒸し

レシピ考案者
田中 宏佳

材料 (4人分)

- ・卵 4個
- ・酒 大さじ1
- ・A [「ほんだし」 小さじ2
- ・水 2カップ
- ・ズッキーニ 2本
- ・豚もも肉 300g
- ・スライスチーズ 4枚
- ・食パン6枚切り 1枚

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、卵白のコシを切りながらよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜてこす。
- ② 豚肉は5cm幅に切り、酒をふる。ズッキーニは薄い輪切りにする。チーズ、食パンは2cm角に切る。
- ③ 耐熱容器に②の豚肉・ズッキーニ・チーズを交互に重ね入れ、②の食パンを加え、①を注ぐ。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱し、さらに電子レンジ(200W)で1分加熱する。

ポイント

だしの香りが豊かな卵液が食材に染みこみ、おいしく食べられます。
大皿でつくれば、見た目が華やかになり、パーティメニューにもぴったり。



「ほんだし®」 120g箱