

GC びん牛乳でつくるおすすめレシピ (料理)

委員会名 玖珠地区運営委員会

★料理名

ミルク茶碗蒸し

★おすすめコメント

牛乳が入っているので洋風の具でも合います！

◆材料(2個分)

- ・GC びん牛乳 120ml
- ・産直たまご 1 個
- ・京風仕立て白だし 大さじ1
- ・好みの具材(産直ミニトマト、GC あらびきウィンナー、産直ブロッコリーなど)

◆作り方

- ①たまごをよく溶きほぐし、牛乳、白だしを加えて卵液を作る。
- ②好みの具を器に入れ、①の卵液を静かに注ぐ。
- ③蒸し器で8～10分ほど蒸す。

◆作り方・ポイント

赤(ミニトマト、エビ、サラダかまぼこ etc.)、緑(ほうれん草、小松菜、ブロッコリーetc.)で彩りよく！しめじ、しいたけ、鶏肉の他にも、冷凍枝豆やコーン、コロコロに切ったウィンナーなど、お子さまの好きな具材も◎