

ブロッコリーとクリームチーズの茶碗蒸し

(材料1人分)

ブロッコリー	2~3房
ベーコン	1枚
クリームチーズ	1個
卵	1個
ぬるま湯	100cc
牛乳	30cc
コンソメ	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2



(作り方)

- ①ブロッコリーは細かく刻んでおきます。
(大きめに入れたい場合は、レンジで先に加熱しておきましょう)
ベーコンは細切りにします。
- ②卵を切るようにまぜ、ぬるま湯と牛乳、コンソメ・しょうゆを加えてまぜ、濾します。
- ③耐熱容器にブロッコリーとベーコン、クリームチーズを入れ、②の卵液を注ぎます。
(耐熱容器は高さが低い方がおすすめです)
- ④ふんわりラップをかけ600wで2~3分程度加熱してから、ワット数を下げて3分程度加熱します。固まらなければ600wで20秒ずつ加熱して様子を見てください。
- ⑤固まったらラップをとり、ブラックペッパーをかけて出来上がりです。

作り方YouTube →
バックナンバーあり



チンゲンサイのチヂミ

(材料1人分)

チンゲンサイ	1株	
にんじん	4cm	
玉ねぎ	1/4個	※お好みでタレ
片栗粉	大さじ4	・しょうゆ
小麦粉	大さじ4	・ラー油
砂糖	小さじ1	・酢
鶏ガラスープの素	小さじ1	・コチュジャン
水	100cc	

(作り方)

- ①チンゲンサイは1cm幅に切ります。人参は細切りにします。
玉ねぎも細かくきります。
- ②ボウルに片栗粉、薄力粉、砂糖、鶏ガラスープの素・水を加えて混ぜ、先ほど切った野菜を加えて混ぜます。
- ③フライパンを熱し、ごま油ひいて生地を広げ、黒ごまをふりかけて焼きます。焼き色が付いたらひっくり返し両面カリッと焼きあがれば出来上がりです。
- ④しょうゆ・ラー油・酢、お好みでコチュジャンを加えたタレにつけていただきます。

