

# 茶碗蒸し

とうふ&たまご

## 材料

15人分

A	卵	450g
	だし汁	1800cc
	醤油	30cc
	塩	18g
若鶏	380g	
干椎茸	30g	
かまぼこ	150g	
ぎんなん	15個	
みつば	30g	



## 作り方

穴あきホテルパン 65mm

- よく溶いたAを、具の入った容器に流し入れ、  
スチームで90°C15分蒸す。

## 栄養量

1人分

熱量	115kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	6.8g
炭水化物	3.6g
塩分	1.9g