

## 主菜

# ブロッコリーの洋風茶碗蒸し

野菜摂取目標量は1日350g以上  
～野菜料理を5皿食べよう～



### ●1人分栄養量

1食分の野菜・きのこ量 70g

エネルギー：143kcal たんぱく質：10.7g

脂質：8.0g 食塩相当量：1.0g

房だけでなく茎や葉っぱも食べることができます。茎は硬いので皮をむいてから調理しましょう。ゆで上がったブロッコリーは、水につけずにザルにあげて冷ますと水っぽくなりません。

【材料】2人分(250～300ml 容量の耐熱容器2個分)

ブロッコリー…100g

しめじ……………20g

ミニトマト……2個

モッツアレラチーズ

…15g

《卵液》

卵……………1個半

牛乳……………150ml

塩……………小さじ1/4

白こしょう…少々

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて1cm角に切る。しめじも小房に分ける。ミニトマトは半分にする。チーズは1cm角に切る。熱湯に塩少々(分量外)を入れ、ブロッコリーがやわらかくなるまでゆで、ザルにあげて冷ましておく。
- ② 《卵液》の材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせ、ザルなどでこす。
- ③ 耐熱容器にブロッコリーとしめじ、チーズを2等分に入れ②の卵液を流し入れる。上にミニトマトを置き、アルミホイルでぴったりとふたをする。
- ④ ふたができるフライパンや鍋に深さ5cmほど水を入れ火にかけ、沸騰したら③を並べ、ふたをして弱火で15分ほど蒸す。全体が固まったら火を止め10分ほど余熱で火を通す。