



218Kcal, 塩分1.5g (1人分)、調理時間20分

〈材料〉4人分

なま麩 (青もみじ)	8枚
あなご	1尾
新じゃがいも	1個
グリーンアスパラ	2本
炒め用サラダ油	大さじ1
塩こしょう	少々
A 卵	3こ
スープ	カップ2
牛乳	カップ1
味噌	25g
しょうが汁	少々

〈作り方〉

1. なま麩は薄切り、あなごは2cm幅に切る。
2. 新じゃがいもは1.5cm角、グリーンアスパラは小口切りにし、サラダ油で炒め、塩こしょう少々する。
3. Aをボールに混ぜ合わせ、2.を入れ混ぜ、器に入れ、蒸気の上だった蒸し器で卵液が固まるまで蒸し、1をのせ、更に1分蒸す