

# レッツ! キッズ クッキング

産直の  
食材を  
使って

## おもちとかにの 茶わんむし

おもちを入れればモチモチ。  
ボリュームたっぷりの茶わんむし!



産直  
**102** 冷蔵 毎週 50g会  
企画

こめ育ちさくらたまご10コパック  
(MS ~2L混合) 620g以上

純国産鶏が生んださくらたまご。えさに飼料米を約15% (粳換算) 与えています。県内と三重県の4軒の生産者からお届けします。

本体 **255**円  
(税込 275円)

卵

### 材料

(2人分)

- 102** 産直 小め育ちさくらたまご ..... 小2個
- 743** 切り餅シングルパック ... 2個
- かに缶 ..... 40g
- エリンギ ..... 30g

- 184** ブロccoliリー ..... 40g
- 顆粒コンソメ ..... 小さじ1弱
- お湯 ..... 大さじ2
- 108** 産直 生協牛乳120 ..... 200ml

### 作り方

- 1 ボウルに卵を割り入れてよくほぐしておく。もちは6個ずつに切る。かに身はなん骨を除く。エリンギは長さ4cmの短冊に切る。ブロッコリーは小さい小房に分ける。
- 2 別のボウルにコンソメとお湯を入れて溶かし、牛乳を加えて混ぜる。①の卵を入れて混ぜよく混ぜ合わせ、一度ザルでこす。
- 3 器に①のもちとかに身、エリンギ、ブロッコリーを入れて②を注ぎ入れる。
- 4 むし器とフタの間にフキンをはさんで火にかける。お湯がふっとうしたら③を入れる。
- 5 最初は中火で5分、弱火にして10分くらいむす。串をさしてみても、とうめいな煮汁が出たらでき上がり!



気を  
つけること

- 1 むし器やあつくなった器をさわるときは、鍋つかみを使ってやけどをしないよう気をつけよう。
- 2 フタをあけるときの湯気がかからないように手前ではなく、向こうがわからあけよう。