

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% (粉換算) 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。

卵

本体 255円
(税込 275円)

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。