



## 6 はんぺんの米粉茶巾

### 材料 4人分

はんぺん ..... 1枚(110g)  
 卵白 ..... 1個分  
 だし ..... 90cc  
 米粉 ..... 40g

枝豆 ..... 60粒  
 人参 ..... 15g  
 戻しきくらげ ..... 15g

(銀あん)

A { だし ..... 200cc  
 薄口醤油 ..... 小さじ2  
 みりん ..... 小さじ2  
 塩 ..... 小さじ1/5

水溶き片栗粉 ..... 適量

### 作り方

- ① ミキサーにはんぺん・卵白・だしを入れ良く混ぜ合わせる。ボールにあけ、米粉を混ぜ合わせる。
- ② 枝豆は茹で、サヤから出す。人参・きくらげはせん切りにして下茹する。
- ③ ①・②を混ぜ合わせ、ラップに包み茶巾にし、弱火で15分位蒸す。
- ④ Aを鍋に入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ③に④をかける。

ワン  
ポイント

銀あんの水溶き片栗粉はとろみをみながら入れましょう。