

とっておきレシピ RECIPE

黒豆もやしの豆乳茶碗蒸オイスターソース



材料

(2人前)

くろっぺ[黒豆モヤシ](150g)

豆乳(100g)

鶏ささみ(100g)

卵白(100g)

水(40cc)

鶏がらスープ(100cc)

老酒(大1/2)

オイスターソース(大1)

塩(適宜)

コショウ(適宜)

ネギ油(小1/2)

ゴマ油(小1/2)

水溶き片栗粉(適宜)

サラダ油

塩[ボイル用](適宜)

作り方

1. 鶏ささみ、卵白、水をミキサーに入れ攪拌したものと、豆乳を混ぜ合わせる。
2. (1)を濾し網で濾し、器に入れセイロで6分蒸す。
3. 少量のサラダ油と塩を入れた熱湯で、くろっぺをサッとボイルし、水気をきる。
4. 鍋に鶏がらスープ、老酒、オイスターソースを入れ、塩、コショウで味を調える。
5. (4)にくろっぺを加え、水溶き片栗粉でトロミをつけ、ネギ油、ゴマ油を入れる。
6. 蒸し上がった(2)の上に(5)のあんをかける。