

Let's Cook

◀牛乳のこくが加わり、トロリーなめらかな口当たりの洋風茶碗蒸し

生活習慣病予防
MENU

洋風茶碗蒸し

今月は1月9日に、南多久公民館で行った『高齢者料理教室』から「洋風茶碗蒸し」を紹介します。希望者を募り、各町で行っているこの教室は4回コース。南多久町では男性も大勢参加され、「ごはんと味噌汁しか作れなかったが、参加して勉強になった。一つひとつ覚え、料理の幅を広げたい」と意欲的で、調理を楽しみ、おいしく完食されていました。

牛乳の入った“洋風茶碗蒸し”は、やさしい口当たり。寒い日はあったかい料理で身体を温めましょう。



■男女20人が参加し、デザートまで5品を調理した料理教室（南多久公民館）

ワンポイント 失敗しない茶碗蒸しのコツ

茶碗蒸しの卵液は、卵1：だし汁3の割合です。だし汁の分量に牛乳を入れることにより、簡単で“す”が立たず、失敗せずに作れ、トロリーなめらかに仕上がります。中身の材料を豆腐に変え、あんかけした『空也蒸し』、うどん麺に変えた『小田巻き蒸し』にするなど、いろんな具材や器でアレンジも楽しみましょう。蒸し方のポイントとして、鍋に碗を入れ、湯を注ぎ（地獄蒸し）、強火で3分、とろ火で12分が目安です。

作り方

- 1 鶏ささみの筋をひき、一口大にそぎ切りし、醤油と酒で下味をつける。
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、冷ましただし汁と牛乳を混ぜ合わせ、塩、薄口醤油を合わせ、卵液を作る。
- 3 蒸し碗にささみ、かまぼこ、ぎんなんを入れ、②の卵液を注ぎ、蒸す。
- 4 仕上げに三つ葉を散らす。

（1人分 102kcal）



材料 4人分

卵	2個
だし汁	300ml
牛乳	100ml
塩	小さじ1/2
薄口醤油	小さじ1/2
鶏ささみ	60g
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
かまぼこ	40g
ぎんなん	8粒
三つ葉	適量

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

すくすく はいぽ〜お たくっ子

子どもさん(就学前)の登場を受付けています



こうそ きらら
高祖 綺羅々ちゃん (3歳)

4姉妹っ子の綺羅々ちゃんは、ハキハキしたしっかり者。可愛がってくれるお姉ちゃん達が何でもお手本で、おしゃべりも仕事もお姉ちゃんゆずり。宿題と言って勉強したり、童謡から歌謡曲まで幅広く歌ったり、家族みんなが楽しむ「よさこい」踊りも上手です。
♥ママから…姉妹仲良く、思いやりのある子に育ってね♪

パパ/良二さん ママ/ゆきほさん
(北多久町中多久二区)



まえやま
前山 あいちゃん/サリちゃん
(7歳) (4歳)

一輪車をスイスイ乗り、今は自転車に夢中のあいちゃんは、ピアノも上手になりたいと励みます。ホや柱に登っておてんばぶりを発揮するサリちゃんは、頑張り屋さん。お正月は、3姉妹で賑かに練習した『世界に一つだけの花』を歌って踊り、家族を感動させました。
♥ママから…3姉妹仲良く健やかに。友達たくさん作ってね♪

パパ/公彦さん ママ/智子さん
(南多久町笹原)

2009. 2 月号
市報 多久
No.572

発行 ■ 多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1 編集 ■ 総務部経営統括室 印刷 ■ 株式会社 音成印刷
Tel. 0952-75-2116 Fax. 0952-75-2110 発行日 ■ 平成21年2月1日
ホームページ ■ <http://www.city.taku.lg.jp/> E-mail ■ koho@city.taku.lg.jp
市報多久は多久市ホームページでもご覧いただけます。

自然保護のため再生紙を使用しています。

