

アンチョビとカリフラワーの洋風茶碗蒸し

【材 料】 2人分

卵	2個
牛乳	200cc
アンチョビ	4枚
カリフラワー	6房（小房に分けたもの）
ミニトマト	2個
オリーブ油	適宜
黒こしょう	適宜



【作り方】

- ① ミニトマトは縦半分に切り、アンチョビは細かく刻みます。
- ② ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、①のアンチョビ、牛乳を加え混ぜます。
- ③ 容器にカリフラワー、①のミニトマトを入れ、②の卵液を流し入れたら、アルミ箔を被せます。
- ④ 鍋に③を並べたら、容器の1/3が浸かるくらいの水をはり、蓋をして【オート調理/茶碗蒸し/強】に設定し点火します。
- ⑤ 消火し蒸し上がったたら、アルミ箔をはずして仕上げにオリーブ油と黒こしょうをかけて完成です。

メモ