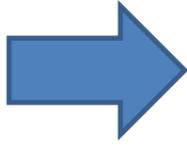
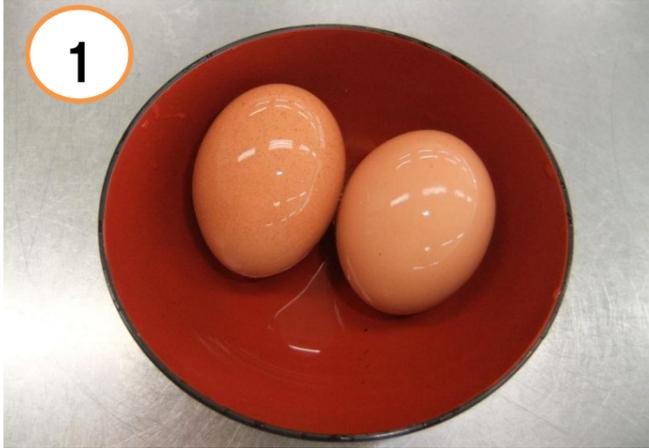


◆◆茶碗蒸し◆◆



わりほぐす (卵2個)



茹でて刻んだほうれん草とシラス



冷めた「だし」を2カップ加える



コーヒーカップに
8等分に分けて入れる

鍋に2センチの深さで
湯を沸かし、並べて
7~8分蒸す

蒸すときは、
ぬらしたふきんを
ふたにかぶせます



できあがり

塩を加えれば大人用になります