

フード スチーマー

カンタン!

レシピブック50

たまご料理

肉料理

魚介類

野菜料理

ごはんもの

スープ

デザート

めん類・その他





約15分

1人分
129
kcal

4人分

使う道具



おたま



ボール



ちゃこし

使う容器



コーンスープ フラン

コーンスープを使った洋風茶碗蒸し

材料

たまご(L玉).....2個(140g)
 コーンスープ.....200ml
 牛乳.....200ml
 ミックスベジタブル.....大さじ4(40g)
 塩、こしょう.....適量

作りかた

1. ボールにたまごを溶き、コーンスープ、牛乳を加える。
2. 塩、こしょうで味を整え、一度こしてからミックスベジタブルを加える。
3. 手持ちのお碗に入れて、蒸し容器①で15分間蒸す。



1人分
81
kcal

4人分

使う道具



使う容器



ホタテときのこの中華茶碗蒸し

スープを変えると色んなバリエーションに

- 材料**
- たまご(L玉) 2個(140g)
 - 帆立貝柱缶 1缶(75g)
 - かに脚 4本分(80g)
 - 舞茸 1パック(100g)
 - 中華スープ 300ml
 - 塩、こしょう 少々

- 作りかた**
1. 貝柱缶の具(汁は別に利用)、小房に分けた舞茸を手持ちのお碗に分け入れる。
 2. ボールにたまごを溶き、中華スープ、貝柱缶の汁を泡立たないように混ぜ合わせ塩、こしょうで味を整える。
 3. 1のお碗に2を八分目まで入れたら、かに脚を入れて蒸し容器①で15分間蒸す。



1人分
194
kcal

4人分

使う容器



蒸し卵

お湯を使わないから手軽にできます

- 材料**
- たまご(L玉) 4個(280g)

- 作りかた**
- 蒸し容器①の凹凸に合わせて立てて並べる。半熟は12分間、固ゆでは15分間蒸す。

たまご料理

- コーンスープフラン 01
- ホタテときのこの中華茶碗蒸し 02
- 蒸し卵 02

肉料理

- にら餃子 03
- 麻婆豆腐 04
- ピーマンのチーズ肉詰め 04
- 蒸し鶏ときのこのバルサミコソース 05
- 牛肉蒸し 06
- 牛肉のオイスターソース蒸し 06
- 白菜と豚肉のキャラメルソース蒸し 07
- 蒸しゴーヤ 08
- あっさりロールキャベツ 08
- 鶏ささみのねぎソース 08

魚介類

- うなぎのかぶら蒸し 09
- 白身魚の中華蒸し 10
- 鮭のバター蒸し 10
- 刺身の瞬間蒸し 11
- あさりの中華蒸し 12
- エビの酒蒸し 12
- 生春巻き 13
- 鯛のかぶとと豆腐の蒸し物 14

野菜料理

- 温野菜サラダ 15
- ほうれん草と椎茸のナムル 16
- 蒸しじゃが 16
- ふろふき大根 16
- トマトカップのチリコンカン 17
- 蒸しナスの浸けびたし 18
- あんかけ豆腐 18
- 枝豆 18

ごはんもの

- たけのこと枝豆のおこわ 19
- 雑穀米の中華ちまき 20
- 赤飯 20
- スペイン風あさりご飯 21
- きのこの炊き込みご飯 22

スープ

- ハーブポトフ 23
- 蒸し玉ねぎのオニオンスープ 24
- 椎茸と春雨のスープ 24
- きのこの土瓶蒸し 24

デザート

- 洋ナシのプリン 25
- ふんわりスイートポテト 26
- チーズケーキ 26
- 桜餅 26
- 豆腐花(トウファー) 27
- かぼちゃのココナッツ汁粉 28
- 黒ごま蒸しパン 28
- 黒糖風味の蒸しようかん 28

めん類・その他

- サラダうどん 29
- 海鮮蒸しそば 29
- ジャージャー麺 30
- 味噌おでん 30

使う容器アイコン一覧



❗ 手持ちのお皿などは、耐熱性のものをご使用ください。

蒸し時間は目安です。材料の大きさや切り方によって変わる場合があります。

レシピ制作: 小島 富美子

TWINBIRD ツインバード工業株式会社

〒959-0292 新潟県燕市吉田西太田2084-2

修理サービスに関するお問い合わせ「お客様サービス係」

☎(フリーダイヤル)0120-337-455 FAX(0256)93-1077

お電話承り時間: 平日(月曜～金曜)午前9時～午後5時

ホームページアドレス <http://www.twinbird.jp>

DX1001A