

感動をデザインします

TWINBIRD

# フード スチーマー 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

Food steamer recipe book



1人分  
129  
kcal

4人分

使う道具



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、トレーを敷いた蒸し容器①で15分間蒸す。



約15分

1人分

81  
kcal

4人分

使う道具



おたま

ボール

使う容器



1段



トレイ

手持ちの  
お碗で...

## ホタテときのこの中華茶碗蒸し



スープを変えると色々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混ぜ合わせ塩、こしょうで味を整える。
3. 1の器に2を八分目まで入れたら、かに脚を入れて、トレイを敷いた容器②で15分間蒸す。



約15分

1人分

194  
kcal

4人分

使う容器



1段

## 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10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ーン ..... 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

 1段	 2段	 調理容器	 トレー
 手持ちのお皿で...	 手持ちの深皿で...	 手持ちのお碗で...	❗ 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>