

RECIPE COLLECTION of MINERALS

「希望の命水」レシピ集【21】

レンジで10分！とっても簡単・茶碗蒸し

～これならいつでもすぐ作れる！ちょっとぜいたくな卵料理～

I. 材料（2人分）

- ①希望の命水・・・水300ccに対して10cc
(10倍濃縮液なら水300ccに対して1cc)
- ②昆布・・・5cmくらいのもので1～2枚

- ③卵・・・1個
- ④しょうゆ・・・10cc
- ⑤塩・・・少々

- ⑥豆腐・・・1/4丁
- ⑦椎茸・・・2枚
- ⑧海老・・・4尾
- ⑨銀杏（水煮）・・・2個
- ⑩みつば・・・適宜

具
⑥をかまぼこ
⑧を鶏肉に替えてもいいでしょう。

即席だし汁を作ります。



※ レシピ集【3】にも詳しく紹介されています。

150～160ccを目安にたっぷり使うと美味しくできますよ！



II. 作り方

- ①卵を割りほぐし、だし汁150～160ccと合わせる。塩、しょうゆで味を調える。
- ②豆腐はさいの目に、椎茸は細切りに。みつば以外の具を陶器に並べ卵液を静かに流し入れます。
- ③ラップをし「弱（約200w）」で10分電子レンジへ。
- ④中央にみつばを添えてできあがり。



オマケ。これも簡単！

◆ 半熟煮玉子 ◆

- 【材料】 めんつゆ・・・250cc（2倍濃縮液／市販のもので良い）
水・・・250cc（水200cc + 希望の命水50cc）
卵・・・10個



【作り方】

1. 鍋に水を入れて常温に置いた卵を入れ、沸騰してから6分ゆでる。
2. ゆで上がった卵を氷水に取り出し、殻をむく。
3. 保存容器に卵を取り出し、つけつゆの濃度に割っためんつゆを沸騰させ、熱いまま容器に注ぎ、上からクッキングペーパーをかぶせる。
4. 荒熱がとれたら冷蔵庫に入れ、6時間寝かせて完成！



株式会社 JES (ジェイ・イー・エス)

〒164-0003 東京都中野区東中野3-8-13 MSRビル7F
電話：03-3364-7401 FAX：03-3364-7407
<http://j-smc.co.jp>

ミネラル失調状態の現代。「希望の命水」は36種類以上の調和のとれた濃縮「生体ミネラル」溶液です。農薬化に対抗し、「足りないものを補い、要らないものを排出」します。