

おろし凍り豆腐とタケノコのつくね風

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：246kcal/食塩相当量：1.7g]

凍り豆腐をすりおろしてふんわり食感のつくねに。タケノコの歯ごたえがアクセント。



材料（12人分 [1人分5個]）

凍り豆腐	24枚
酒A	60cc
だし汁A	60cc
<材料a>	
タケノコ：水煮	600g
ネギ（みじん切り）	180g
塩	3g
片栗粉	30g
サラダ油	180cc
<材料b>	
酒B	90cc
みりん	90cc
しょうゆ	90cc
だし汁B	90cc
片栗粉	大さじ2
水	60cc
サニーレタス	36g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

12人分 [1人分5個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	200℃
2	コンビ	40%	5分	160℃

下ごしらえ

- ・凍り豆腐はフードプロセッサーにかけてすりおろす。
- ・タケノコは1/3量は5mm角に切り、残りはフードプロセッサーにかける。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. ボールに凍り豆腐を入れ、酒A、だし汁Aを加えて湿らせる。<材料a>を加えてよく混ぜ合わせ、32等分にして丸める。
2. 20mmのホテルパン2枚に1を並べてサラダ油を回しかけ、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。
4. 65mmのホテルパン1枚に3、<材料b>を入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、混ぜ合わせて器に盛り、サニーレタスを添える。

- 調理ポイント**
- ◆乾いた凍り豆腐をフードプロセッサーですりおろす際、フタの上からぬれ布巾をかけると粉が舞い上がらない。
 - ◆多段調理する場合は、加熱時間を調節すること。