

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。



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℃ |

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。

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。