

枝豆とあおさの擬製豆腐 干し海老あん（病院食：主菜）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 40 分

[1人分：165kcal／食塩相当量：1.2 g]

枝豆のコロコロ食感と、あおさの豊かな香りが楽しめる一品。色鮮やかな桜海老のあんをかけて、カルシウムをプラス。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：13.6g ●脂質：8.6g ●炭水化物：8.0g ●注目したい栄養素：カルシウム、たんぱく質、イソフラボン



材料（24人分）

[]は1人分相当量です

木綿豆腐	2400g	[100g]
枝豆	正味 480g	[20g]
<材料a>		
あおさ	24g	[1g]
卵	720g	[30g]
塩	13.8g	[0.57g]
しょうゆ	24g	[1g]
砂糖	72g	[3g]
<材料b>		
だし汁	720g	[30g]
白だし	24g	[1g]
塩	3g	[0.12g]
干し桜海老	24g	[1g]
片栗粉	24g	[1g]

※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

24人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	10分	100℃
2	コンビ	100%	30分	180℃

下ごしらえ

- ・<材料b>は鍋に入れてよくかき混ぜながら火にかけ、とろみがついたら約1分後に火を止める。（※干し海老あん）

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に木綿豆腐を並べ、もう1枚に枝豆を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、木綿豆腐を取り出し、粗熱を取ってよく水気を切り、ボールに移して泡立て器でよくつぶす。枝豆を取り出してブラストチラーで冷やし、さやから取り出す。
3. 木綿豆腐のボールに<材料a>を入れてよく混ぜ、枝豆を加えてオープンシートを敷いた65mmのホテルパン1枚に流し、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. ブラストチラーで冷やし、切り分けて（※干し海老あん）をかける。



調理ポイント

- ◆作り方2で水切り後の豆腐をよくつぶすと、加熱後きれいに仕上がる。
- ◆作り方3で多段調理する場合、間の段に空の20mmのホテルパンを入れると、下のホテルパンに水滴が落ちない。
- ◆段数によって、【設定2】の加熱時間を調節すること。（5段：35分 ※2・4段目は空の20mmのホテルパン）
- ◆喫食時は、必要に応じて再加熱してから提供するとよい。