

自家製がんもどき

合計加熱調理時間 約 25 分

[1人分：176kcal/食塩相当量：0.1g]

揚げないからとってもヘルシー。



材料（7人分）

木綿豆腐（1丁：450g）	4丁
山芋：大和芋（すりおろす）	150g
卵	2個
＜材料a＞	
ヒジキ：水で戻した状態	50g
ニンジン（千切り）	100g
きくらげ：水で戻した状態（千切り）	50g
しいたけ（千切り）	8個
むき海老（1cm角に切る）	200g
片栗粉	100g
黒ごま	大さじ2
銀杏	22個

※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

7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（ステップ1）	コンビ	100%	8分	180℃
2（ステップ2）	コンビ	0%	7分	230℃

作り方

- 65mmのホテルパン1枚にクッキングペーパーを敷き、木綿豆腐を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、水気をよく切る。
- ボールに2、山芋、卵を入れてよく混ぜ合わせ、＜材料a＞を加えてよく混ぜ合わせる。
- 手にごま油（分量外）を塗り、3の生地を丸める。（1段：85g×11個）
- 20mmのホテルパン2枚にクッキングペーパーを敷き、4の生地を並べ、表面にごま油（分量外）をたっぷり塗り、登録メニュー【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、5のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆作り方2でよく水気を切った木綿豆腐に布巾を被せて上に重しをのせ、3時間程水切りをする。
- ◆お好みであんやだし汁をかけてもよい。