

白麻婆豆腐丼

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：519kcal/ 食塩相当量：1.5g]

スチコンで煮崩れなし！見た目も味も上品な白麻婆豆腐。
辛みはラー油の量で調節できます。



材料（12人分）

絹ごし豆腐：1丁/450g（2cm角に切る）	4丁
<材料a>	
鶏ひき肉	300g
長ネギ（みじん切り）	100g
ショウガ（みじん切り）	30g
ニンニク（みじん切り）	20g
鶏ガラスープ	600cc
薄口しょうゆ	60cc
紹興酒	60cc
片栗粉	50g
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1
鷹の爪（種を取る）	5本
温かいごはん	2400g
<材料b>	
万能ネギ（小口切り）	適量
ラー油	適量
花椒：ホール（つぶす）	適量

※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

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	5分	100℃	—
2	コンビ	100%	15分	160℃	—

下ごしらえ

- ・<材料a>はボールに入れ、泡立て器などでよく混ぜ合わせる。
- ・温かいごはんの作り方について[→詳しくはこちら](#)

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に1、絹ごし豆腐を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1のホテルパンを取り出し、65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から8分後、一旦取り出し、2の取り出したホテルパンを加えて混ぜ、スチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、全体を混ぜ合わせる。
5. 器に温かいごはん、4を盛り、<材料b>を添える。

調理ポイント ◆作り方3、4では豆腐が崩れないよう注意しながら混ぜ合わせる。