

ほうれん草の茶巾豆腐

合計加熱調理時間 約27分

[1人分：120kcal／食塩相当量：0.8g]

豆腐とほうれん草の茶巾に生姜風味あんをかけ、やさしい味に仕上げます。一度にたくさん蒸しあげられるクックエブリオの得意メニュー。



分量

16人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	10分	100℃	-
2	スチーム	-	2分	100℃	-
3	スチーム	-	15分	100℃	-

材料（16人分）

木綿豆腐（4等分に切る）	2・1/2丁
ほうれん草（しばらく水に浸ける）	500g
<材料a>	
ニンジン（みじん切り）	120g
ショウガ（すりおろす）	15g
海老（殻と背わたを取って小切り）	150g
鶏ひき肉	300g
粗塩	3g
<材料b>	
だし汁	500cc
酒	100cc
みりん	70cc
白だししょうゆ	60cc
ショウガ汁	小さじ2
水溶性片栗粉	適量
ゆずの皮	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。

下ごしらえ

- ・ほうれん草は飾り用に中心の柔らかい葉の部分を分ける。

作り方

- 65mmのホテルパン1枚に木綿豆腐を入れて、水（分量外）をひたひたに注ぎ、【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、ザルにあげて水切りして粗熱を取る。
- 40mmの穴あきホテルパン1枚に飾り用以外のほうれん草をのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、冷水に取って粗熱を取り、水気を絞って長さ1cmに切る。
- ボールに2、4、<材料a>を入れて混ぜ合わせ、16等分にしてラップに包み、輪ゴムで留めて形を整える。
- 65mmのホテルパン1枚に5を並べて【設定3】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、6のホテルパンを取り出す。
- 鍋に<材料b>を合わせて火にかけ、煮立ってきたら水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- 器にラップを取った7を盛って8のあんをかけ、飾り用のほうれん草、ゆずの皮を添える。



調理ポイント

- ◆豆腐の水切りをしっかりとすることで、たねが扱いやすくなる。
- ◆たねをラップで包んで輪ゴムで留めることで、形がきれいに整う。