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27分

[1人分: 120kcal/ 食塩相当量: 0.8 g]

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。



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°C	_
2	スチーム	-	2分	100°C	-
3	スチーム		15分	100°C	_

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
水溶き片栗粉	適量
ゆずの皮	適量

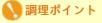
※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

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

- 1.65mm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。
- 2. 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。
- 3. 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。
- 4. 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。
- 5. 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。
- 6. 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。
- 7. 加熱完了後、6のホテルパンを取り出す。
- 8. 鍋に<材料b>を合わせて火にかけ、煮立ってきたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 9. 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。