

くず蒸し豆腐

合計加熱調理時間 約 28 分

[1人分：81kcal／食塩相当量：1.2g]

口当たりがなめらかなやさしい味です。副菜にもなり、汁物の代わりにもなります。



分量

9人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	－	8分	100℃
2	スチーム	－	20分	85℃

材料（9人分）

絹ごし豆腐（1丁：450g）	2丁
ニンジン（みじん切り）	1/2本
干しいたけ：水に戻した状態	30g
<材料a>	
鶏ひき肉	100g
卵：M玉（割りほぐす）	1個
だし汁	50cc
酒	小さじ2
塩	小さじ1/2
みりん	小さじ1
<材料b>	
だし汁	400cc
酒	小さじ3
みりん	大さじ1
白だししょうゆ	40cc
片栗粉	大さじ1・
おろしショウガ	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

- ・絹ごし豆腐は1丁を半分に切る。
- ・干しいたけは水で戻す。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にクッキングペーパーを敷き、絹ごし豆腐を並べる。20mmのホテルパン1枚にニンジン、干しいたけをのせる。
2. 1のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、粗熱を取る。
4. ボールに3の豆腐を入れて泡立て器でなめらかになるまで混ぜ、3の野菜、＜材料a＞を加えて混ぜ合わせる。
5. 4を9等分にして器に入れてラップをかけて、40mmの穴あきホテルパン1枚に並べ、スチコンをクーリングして温度を下げて【設定2】で予熱後、加熱する。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出す。
7. 鍋に＜材料b＞を入れてかき混ぜながら加熱し、とろみがついたら火を止める。
8. 6に7のあんをかけ、おろしショウガを添える。



調理ポイント

- ◆豆腐をなめらかにすることで口当たりがよくなる。
- ◆ラップが飛ばないようにきっちり器につけること。
- ◆作り方5で予熱前に、クーリングで庫内を十分な温度（50℃）まで下げる。また、多段で調理する場合や豆腐のたねの温度の違いによって、加熱時間を調節すること。
- ◆作り方6の加熱後は水分が出るのでクッキングペーパーで表面の水分を軽く吸い取ってから、あんをかけること。