

## 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: 1.2 g]

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°C
2	スチーム	-	20分	85°C

## 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 · 1/2
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。
- 干ししいたけは水で戻す。

## 作り方

- 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、干ししいたけをのせる。
- 1のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、粗熱を取る。
- ポールに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。
- 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。
- 加熱完了後、5のホテルパンを取り出す。
- 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。
- 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°C) 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。