

## 空也蒸し ウニ添え

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：155kcal/食塩相当量：1.7g]

素材の味を活かした、のどごしのよい、温まる一品。



## 分量

5人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	20分	90℃

## 材料 (5人分)

絹ごし豆腐 (1丁：450g)	1丁
<材料a>	
卵：L玉 (割りほぐす)	4個
だし汁	270cc
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
<材料b>	
だし汁	200cc
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ2
生ウニ	適量
わさび	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20等分にする。

## 作り方

1. 絹ごし豆腐をクッキングペーパーにのせて、軽く水気を切る。
2. ボールに<材料a>を入れて混ぜ合わせ、網ごしする。
3. 器に1の豆腐を入れて、2を注いでラップをかけ、40mmの穴あきホテルパン1枚にのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、粗熱を取る。
5. 鍋に<材料b>を入れてかき混ぜながら火にかけ、とろみがついたら火から下ろす。
6. 4に5のあんをかけ、生ウニとわさびを添える。



## 調理ポイント

- ◆ラップが飛ばないようにきっちり器につける。
- ◆庫内が十分に冷えていることを確認してから予熱すること。
- ◆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。
- ◆多段で調理する場合や卵液の温度の違いによって、加熱時間を調節すること。