

## カニ豆腐のトマトソースあん

合計加熱調理時間 約 **23**分

[1人分：206kcal/ 食塩相当量：1.3g]

豆腐が口の中でふわっとほぐれ、カニの風味がうれしいおいしさ。



## 分量

7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	コンビ	100%	5分	200℃
3	コンビ	100%	10分	200℃

## 材料 (7人分)

木綿豆腐 (1丁：500g)	2丁
タマネギ (みじん切り)	150g
サラダ油A	少々
<材料a>	
カニの身 (軟骨を取ってほぐす)	160g
卵：M玉 (割りほぐす)	1/2個
パン粉	30g
塩	小さじ 1/2
白こしょう	少々
片栗粉	適量
サラダ油B	適量
<材料b>	
ケチャップ	100cc
トマトピューレ	100cc
水	80cc
顆粒コンソメ	小さじ1弱
白こしょう	少々

※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

- ・木綿豆腐は1丁を半分に切る。
- ・<材料b>は合わせる。

## 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、木綿豆腐を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 重しをして水切りし、粗熱を取る。
3. タマネギにサラダ油Aを混ぜ、20mmのホテルパン1枚に広げて【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て粗熱を取る。
5. ボールに2、4、<材料a>を入れて混ぜ合わせ、21等分 (1個約47g) にして形を整える。
6. 5の表面に薄く片栗粉をまぶし、20mmのホテルパン1枚に並べ、サラダ油Bを少々回しかけて【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し、<材料b>の甘酢ソースあんを添える。



## 調理ポイント

- ◆豆腐はしっかりと水切りすること。
- ◆作り方6で加熱の前にかけるサラダ油は、オイルスプレーを使ってもよい。