

## 麻婆豆腐

合計加熱調理時間 約 **22**分

[1人分：235kcal／食塩相当量：2.6g]

スチコンで調理すれば豆腐が崩れず、  
ソースの旨みが引き立ってコクのある味わいに。



## 分量

12人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	5分	100℃
2	コンビ	100%	17分	160℃

## 材料 (12人分)

木綿豆腐 (3cm角に切る)	4丁
<材料a>	
豚ひき肉	500g
長ネギ (みじん切り)	80g
ショウガ (みじん切り)	80g
ニンニク (みじん切り)	50g
<材料b>	
中華スープ	500cc
しょうゆ	大さじ3
紹興酒	大さじ3
米酢	大さじ1
豆板醤	60cc
テンメンジャン	大さじ3
片栗粉	大さじ4
トウチ (細かく刻む)	大さじ2
山椒	小さじ1

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン2枚に木綿豆腐を並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1の木綿豆腐を取り出し、粗熱を取ってよく水気を切る。
3. 65mmのホテルパン2枚に<材料a>を入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から6分後、一旦取り出して2、<材料b>を加えて混ぜ、スチコンに戻し入れる。
5. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し混ぜ合わせる。