

## 揚げ出し豆腐

合計加熱調理時間 約13分

[1人分：216kcal／食塩相当量：1.6g]

スチコンで揚げ焼きをかんたんに！  
少量の油でカリッとさせた衣に、ダシが染み込みます。



## 材料 (9人分)

木綿豆腐 (1丁：350g) (6等分に切る)	3丁
片栗粉	大さじ3
<材料a>	
カボチャ (薄切り)	200g
小ナス (半割りにしてかのご切り)	5個
しし唐	9個
サラダ油	大さじ3
<材料b>	
だし	600cc
みりん	150cc
薄口しょうゆ	70cc
<材料c>	
大根 (すりおろす)	200g
ショウガ (すりおろす)	30g
白髪ネギ	50g

## 分量

9人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	13分	220℃

## 下ごしらえ

- 木綿豆腐は茹でて片栗粉をまぶす。
- <材料b>は鍋に入れてひと煮立ちさせる。(※つゆ)

## 作り方

- 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に木綿豆腐を入れ、もう1枚に<材料a>を並べて、それぞれにハケでサラダ油を塗って【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から7分後、<材料a>を先に取り出す。
- 加熱完了後、2とともに器に盛って(※つゆ)を注ぎ、<材料c>をのせる。



## 調理ポイント

- ◆提供する豆腐の大きさによって、加熱時間を調節すること。
- ◆サラダ油をハケで塗る際は、側面もしっかり塗ること。