揚げ出し豆腐

スチームモード　ホットエアモード　コンビモード

合計加熱調理時間　約 13 分

［1人分：216kcal／ 食塩相当量：1.6 g］

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（半割りにしてかのこ切り）	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

1. 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。
2. 加熱開始から7分後、＜材料a＞を先に取り出す。
3. 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。

Copyright (C) 2024 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.