

鰻の山芋スフレ

やさい

材料

12人分

A	木綿豆腐 …… 720g (水気を切り2cm角切り)
	長芋(すりおろし) … 360g
	生クリーム …… 120g
	卵 …………… 360g
	塩 …………… 少々
	鰻の蒲焼(1cm角) …… 240g
★	出し汁 …………… 240g
	醤油 …………… 48g
	みりん …………… 48g
	片栗粉 …………… 12g



写真1

作り方

穴あきホテルパン 25mm・容器(280ml)

準備 ★の調味料を合わせてあんを作っておく。

1. Aの材料をよく混ぜ合わせる。
(フードプロセッサー使用時は長芋はザク切りでよい)
2. 容器に「1.」を流し入れ、上に鰻の蒲焼をのせる。
3. スチームで90℃30分加熱する。
(中央部分が固まったのを確認)
4. ★のあんを上からかける。

栄養量

1人分

熱量	223kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	14.1g
炭水化物	9.6g
塩分	1.3g