

鰻の山芋スフレ



調理モード スチーム/90°C/30分

H C S

食育ヒント

長芋は、様々な利用法があります。おろしてとろろにし、生で食べたり、お好み焼きやまんじゅうに使用すると、ふんわりとした食感を楽しむことができます。このレシピは、そんな長芋の起泡性を利用した料理です。茶碗蒸しとはまた違った食感です。

栄養価[1人分]

エネルギー
220kcal

タンパク質
13.7g

脂質
14.6g

炭水化物
9.5g

食塩相当量
1.2g

備品: 1/1 穴あきホテルパン
容器(280ml容量)



材料

材料	1人分	12人分
A 木綿豆腐 (水気を切って2cm角)	60g	720g
A 長芋(すりおろし)	30g	360g
A 生クリーム	10g	120g
A 卵	30g	360g
A 食塩	0.1g	1.2g
A 鰻の蒲焼き(1cm角)	20g	240g
A だし汁	20g	240g
B 薄口醤油	4g	48g
B みりん	4g	48g
B 片栗粉	1g	12g
B いんげん(斜め切り)	5g	60g

作り方

準備 Bの調味料を合わせて餡をつくっておく

- ①Aの材料を、混ぜ合わせる。
泡立て器などを使って豆腐をすりつぶす様によく混ぜてから他の材料を混ぜ合わせる。
- ②容器に①を流し入れ、上に鰻の蒲焼きをのせる。
- ③予熱したスチコンで加熱する。
【スチーム/90°C/30分】
※中心部分が固まったのを確認して取り出す。
- ④加熱終了後、Bの餡をかけ、ポイルしたいんげんをトッピングする。

ワンポイント

- ・Aの材料を混ぜ合わせる際にフードプロセッサーを使うと長芋をすりおろさなくてもよく簡単に混ぜ合わせられます。
※フードプロセッサー使用時:長芋はざく切りにします。
- ・ほうれん草やはんぺんを加えるアレンジもおすすめです。

※12人分=1/1ホテルパン1枚分