

擬製豆腐



調理モード コンビ/50/150℃/20分



食育ヒント

精進料理のひとつで、豆腐以外の材料で豆腐のように見せたり、豆腐を使って他の料理に見せて作ることから「擬製」と言われています。使う野菜は、その時期に手に入りやすいものを使うことができます。ごぼうやれんこん、枝豆など水分の少ない野菜を使うことがポイントです。



栄養価[1人分]

エネルギー
182kcal

タンパク質
14.2g

脂質
10.0g

炭水化物
7.6g

食塩相当量
0.9g

備品: 1/1 65mmホテルパン
クッキングシート



材料

材料	1人分	32人分
木綿豆腐	87.5g	2800g
鶏ひき肉	20g	640g
人参(千切り)	9.4g	300g
干し椎茸(千切り)	0.9g	30g
絹さや	2.5g	80g
卵	37.5g	1200g
油	1.4g	45g
出汁	15.6g	500g
A 砂糖	2.5g	80g
醤油	6.25g	200g
みりん	4.5g	145g

作り方

準備 豆腐は水気をよく切り、布巾で包みきつく絞って潰しておく

- ①水で戻した椎茸と人参は千切り、絹さやはさっと茹でて斜めに千切りにする
- ②鍋に油を入れ、鶏ひき肉と①の人参・椎茸を炒め、Aの調味料を加えて煮る
- ③②の中に、絞った豆腐も加え、煮汁がなくなるまで煮る
- ④③を火から下ろし、あら熱をとり、絹さやと溶き卵を加えて混ぜ合わせる
- ⑤クッキングシートを敷いたホテルパンに④を流し入れ、予熱したスチコンで加熱する
【コンビ/50/150℃/20分】

ワンポイント

・絹さやは、スチコン・スチームで簡単に、さっと火を通すことができます。

※32人分=1/1ホテルパン1枚分