

擬製豆腐 春ver.



調理モード スチーム/100°C/5分・3分
コンビ/50/150°C/25分



食育ヒント

木綿豆腐は、最も一般的な昔からの豆腐です。豆乳を一度凝固させてから崩して箱型に詰め、上から重しを乗せ圧力を加えることで作られます。この箱型の内側に木綿の布を敷き、木綿の布目が豆腐の表面につくのが名前の由来と言われているそうです。



栄養価[1人分]

エネルギー
86kcal

タンパク質
8.6g

脂質
4.6g

炭水化物
3.4g

食塩相当量
0.6g

備品: 1/1 65mmホテルパン
穴あきホテルパン
クッキングシート

材料

材料	1人分	40人分
木綿豆腐	48	1920
むきえび (ぶつ切り)	10.2	408
干し椎茸 (1/2スライス)	0.5	20
干しひじき	0.5	20
人参(干切り)	3	120
いんげん (0.5cm輪切り)	5	200
卵	21.2	848
顆粒だし	0.4	16
塩	0.13	5.2
醤油	1.28	51.2
砂糖	1.28	51.2

作り方

準備 干し椎茸と干しひじきは水で戻し、水気を切っておく
Bの調味料を合わせておく

- ①木綿豆腐とAはそれぞれ穴あきホテルパンに入れ、予熱したスチコンで加熱し、Aは粗熱を取っておく。
【豆腐: スチーム/100°C/5分】
【A: スチーム/100°C/3分】
- ②①で加熱した豆腐は、穴あきホテルパンごと斜めにして5~10分水を切り、そぼろ状に崩しておく。
- ③ボールに②と溶き卵を入れ、ホイッパーで滑らかになるまでよく混ぜる。
- ④③にAとBを加えさらに混ぜる。
- ⑤クッキングシートを敷いた65mmホテルパンに流し入れ、平らにならして予熱したスチコンで加熱する。
【コンビ/50/150°C/25分】

ワンポイント

- ・擬製豆腐は粗熱を取ってから切ると、切りやすくなります。
- ・豆腐はなるべくしっかり潰すと出来上がりの舌触りが良くなります。
- ・スチコンのみで調理できるよう既存のレシピから改良を加えました。

※40人分(1人2切)=1/1ホテルパン1枚分