



豆腐と海老の蒸しもの



調理時間
25分

カロリー
268kcal

野菜摂取量
10g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

絹ごし豆腐	2丁
むき海老	160g
青ねぎ	1束
酒	小さじ1
塩	少々
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ4

下準備

【A】

しょうゆ	大さじ3
砂糖	少々
こしょう	少々
水	大さじ1

作り方

1. 海老は、塩、片栗粉をふってもみ、水で洗って水気を切る。背ワタを取って粗みじん切りにして、酒、塩で下味をつける。
2. 豆腐は4～5cmの箱型に切る。スプーンで豆腐の上部を少しすくい取り、片栗粉をふって(1)の海老をのせる。
3. 器に(2)を並べて蒸し器に入れ10分間蒸す。(※【器に入れて蒸す】参照)
4. 蒸し器から取り出し水気を取り、ななめそぎ切りにした青ねぎをのせる。
5. 鍋にサラダ油を熱して(4)の上にかける(ジュージツと音が立つぐらい)。その鍋に【A】を入れ、たれを作り(4)にかける。

【器に入れて蒸す】

1. 鍋に1～2cmの水を入れ、**中火**で加熱する。
2. 沸騰したら、器を直に入れ、フタをする。
3. 蒸気が上がったら**弱火**にし、10～15分間蒸す。