

●作ってみませんか【平成20年4月1日号】

豆腐とえびの茶巾蒸し

燕市食生活改善推進委員協議会 吉田分会

身近な豆腐を使いました。豆腐は豊富な栄養素と、栄養バランスのよい食品なので毎日食べてほしい食品です。この料理は、ラップで包み電子レンジで加熱した簡単な



料理です。見た目もおいしそうです。できたての、アツアツをお召し上がりください。

●材料(4人分)

木綿豆腐2丁・えび160 g・ゆり根16 枚・みつ葉8本・A(酒、片栗粉各大4・塩

少々)・B(だし汁200 cc・みりん大1・しょうゆ、塩各少々)・C(片栗粉大1・水大2)

●作り方

- ①豆腐は熱湯でひと煮立ちさせ、水気を切る。えび・みつ葉は2cm に切る。／②ゆり根は塩を入れた熱湯で1～2分ゆで水気を切る。／③豆腐を手で細かくつぶしAを混ぜる。／④えびとゆり根をまぜ4等分し、ラップにのせ丸型にギュッと口を絞る。／⑤電子レンジで2分30 秒(2個の場合)加熱する。／⑥小鍋にBを入れ煮立てCを加える。／⑦ラップをはずして器に盛り、⑥をかけて、みつ葉をのせる。