

RECIPE

枝豆腐

枝豆以外のお野菜でもおいしくできます！

例えば…

人参、ほうれん草、とうもろこしなどもおすすめです★

調理時間

50分

うち蒸し時間
20～30分

分量

4人前

難易度

★★☆

枝豆の香りとだしがきいていて、つるんと子どももたべやすい！



POINT

蒸し器の中が高温になりすぎると、気泡が入りザラザラに仕上がってしまいます。鍋の蓋を少しずらす、もしくは、間に割りばしを挟み温度を調整してください。

材料

INGREDIENTS

- ★卵・・・200g (4個)
- ★だし汁・・・200ml
- ★食塩・・・0.4g
- ★醤油・・・3g
- ★ゆで枝豆・・・40g

【あんの材料】

- ・だし汁・・・120ml
- ・みりん・・・4g
- ・醤油・・・1g
- ・食塩・・・0.4g
- ・片栗粉・・・4g

あんの作り方

- ①材料をすべて鍋に入れる。
- ②よくかき混ぜながら火にかけ、少しずつとろみがつくまで加熱する。

作り方

STEPS

- 1 だしを取り、冷ましておく。
- 2 枝豆は茹でてミルサーでペースト状にする。（冷凍枝豆でもOK）
- 3 ★の材料をすべて加え、よくかき混ぜる。
- 4 ③の液を耐熱容器に流し込む。（流し箱でも茶碗蒸し用のお椀などでもOK）
- 5 蒸気の立った蒸し器で20～30分蒸す。串を刺して濁り汁が出なければOK！
- 6 あんをかけたら完成！