



naoisobeさん投稿

プリプリ海老と豆腐の松前蒸し



材料・分量

1	絹ごし豆腐	一丁
2	えび(殻と背ワタは除く・無頭)	100g
3	椎茸(軸を切る)	4つ
4	【A】ねぎ(みじん切り)	大さじ1
5	【A】しょうが(みじん切り)	小さじ1
6	【A】片栗粉	小さじ1
7	【A】塩	小さじ1/4
8	【A】コショウ	ひとつまみ
9	【B】水	1カップ
10	【B】醤油	小さじ1と1/2
11	【B】紹興酒 または 酒	小さじ1
12	【B】鶏ガラスープの素	小さじ1
13	【B】はちみつ	少々
14	片栗粉	少々
15	三つ葉	適量
16	すだち	1個

味が染みた豆腐と、プリッとした海老の食感がおいしいです。とろみのあるお出汁をかけていただく、ヘルシーな一品。

準備時間 **20** 分 + 調理時間 **10** 分

総調理時間 **30** 分

ジャンル **和風** | **2** 人分

調理手順

使用ボタン



- 豆腐は紙タオルで包んで皿などで軽くおもしをして、10分間ほど水きりをする。4等分の長方形に切り、中央をスプーンで少しくりぬく。
- 海老は洗って水けを取り、仕上げに飾る用の4尾を除き、残りを包丁で刻む。ボウルに入れ、1でくりぬいた豆腐の1/2量と【A】を加えて混ぜる。(残った豆腐は、和え物や汁物に入れるなど、サイドメニューに使用する)。
- 1の豆腐に片栗粉を薄くまぶし、2を等分に盛り上げるようにのせ、仕上げに飾る用の海老を1尾ずつのせる。
- 3を、クックフォーミーの蒸し器に並べ入れる。洗って軸を切っておいた椎茸も、蒸し器にいれ、10分間蒸す。
- 鍋に【B】を煮立て、適量の片栗粉を、倍量の水で溶いて回し入れ、とろみをつける。
- 4を器に盛り、5のあんをかけ、みつばをのせ、半分に切ったすだちを添える。

蒸す