

2025年4月号

【料理名】豆腐と卵の鉢蒸ししらすねぎのせ



【献立】

かぶのそぼろ炒め

春キャベツと切り干し大根のあえもの

【調理時間】 10分

【カロリー】 212 kcal

【塩分】 2.9g

【主材料】（2人分）

しらす干し……30g

小ねぎ……3本

A だし汁……大さじ3

A うす口しょうゆ（またはしょうゆ）、米油（またはサラダ油）……各大さじ½

絹ごし豆腐……150g

卵……2個

B だし汁……½カップ

B みりん……大さじ1

B うす口しょうゆ（またはしょうゆ）……小さじ½

B 塩……小さじ¼

【作り方】

1. 小ねぎは小口切りにしてボウルに入れ、しらすとAを加えて混ぜる。
2. 別のボウルに豆腐を入れて泡立器でなめらかにつぶし、卵を割り入れて混ぜる。Bを加えてよく混ぜ、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジで6分加熱する。ラップをはずして①をのせる。

※レンジ加熱直後は膨らみますが、すぐに沈みます。容器が熱いので気をつけてとり出し、やけどに注意してラップをはずします。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。