



7月のお手軽減塩レシピ

“レンジで簡単！
豆腐と卵のふわふわ蒸し”



暑い日に、火を使って調理するのはなるべく避けたいところです。今回は電子レンジを使ってみました。食欲がない日には冷やして食べても美味しいです。

《材料》2人分

【卵液】

- ・絹ごし豆腐 150g
- ・卵 1個
- ・めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ1

【具】

- ・ちくわ 1本
- ・かにかまぼこ 1本
- ・小ねぎ お好みの量
- ・大葉 1枚

【あん】

- ・めんつゆ（2倍濃縮） 小さじ2
- ・水 150ml
- ・片栗粉 小さじ1

《作り方》

- ①かにかまぼこを手で割く。ちくわは3mm幅に切る。
- ②ボウルに絹ごし豆腐を入れて泡立て器でかき混ぜ、なめらかになったら残りの卵液の材料を入れて、さらによく混ぜます。
- ③耐熱容器にちくわと②を注ぎ、ラップをかけ、火が通るまで600Wの電子レンジで3分加熱します。
- ④鍋にあんの材料を入れて、中火でとろみがつくまでかき混ぜながら温めます。
- ⑤お皿に大葉を敷き、③を盛り付けます。上から④をかけ、割いたかにかまぼこと小口切りにした小ねぎをちらします。



1人分 食塩相当量 1.4g