

# 擬製豆腐(ぎせいとうふ)



## 材料 (4人分)

木綿豆腐約1/2丁 (160g)

にんじん1/4本 いんげん20g (5~6本)

植物油小さじ1 砂糖小さじ1 しょうゆ小さじ2

卵Sサイズ2個

塩少々 片栗粉小さじ1 だし汁

## 作り方

- 1 にんじんは細切りにしておく。いんげんは上下を少しカットし、小口切りにする。
- 2 豆腐は水切りしておく。
- 3 なべに油を熱し、1を炒め、だし汁をひたひたより少し多めに加え少し煮る、さらに2の豆腐を崩しながら入れ、煮込む。
- 4 少し煮たら、調味料(醤油のみ半量)を加え、さらに煮る。汁気がほとんどなくなるくらいまで煮たら、冷ましておく。
- 5 蒸し器にお湯をはり、蒸気を上げておく。
- 6 卵を良くときほぐし、冷ましておいた4を合わせ、残りの醤油を加えてまぜる。
- 7 蒸す容器(深さのある皿やバットなど)に移し表面を軽くならす。18分強火で蒸す。

東部センターでは7でオーブンの天板に流して蒸していますが、おうちでは耐熱性の小鉢に人数分に分けて蒸すようにすると料理しやすいでしょう。

できあがりの形が四角い方が好みでしたら、全員分をバット(蒸し器に入るサイズの)に流し、できあがったらフライ返しなどで四角くカットしましょう。オーブンシートを敷いておくと、とりやすいです。