

手作り豆腐



作りかた

- ボウルに豆乳とにがりを入れ、よく混ぜる。
- 茶わん蒸し容器に①を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- 取り外したテーブルプレートに厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4（分量外）を注ぎ入れ、その上に②を茶わん蒸しのコツの容器の置き方の図を参照して並べ、下段に入れ
29 茶わん蒸し 仕上がり調節 弱 で加熱する。
- 小さめの鍋にAを入れて煮立て、合わせたBを加え、とろみをつける。
- ③に④のあんをかける。

加熱の目安

加熱：約46分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

63kcal

塩分

0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
豆乳（成分無調整、大豆固形成分10%以上の物）	250mL	375mL	500mL
にがり	10mL～20mL	20mL～30mL	30mL～40mL
<あん> A だし汁	カップ1/4	カップ3/8	カップ1/2
<あん> A みりん	小さじ1/4	小さじ3/8	小さじ1/2
<あん> A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
<あん> A 塩	少々	少々	少々
<あん> B 片栗粉	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
<あん> B 水	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

ひとくちメモ

でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。
あんのかわりに、湯豆腐用のタレをかけてもよいでしょう。

茶わん蒸しのコツ

容器は

直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。

卵液の温度は20～25℃の物を

卵液の温度が低いときは仕上がり調節 強 で、卵液の温度が高いときは 弱 に調節します。

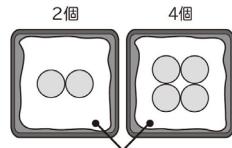
2人分の場合

29 茶わん蒸し 少人数 で加熱します。

卵液は器の7分目くらいまで

茶わん蒸しの容器の置きかたは

テーブルプレートに厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4（分量外）を注ぎ入れ、その上に図のように並べます。



キッチンペーパー

加熱室は冷ましてから

オープン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

取り出すときは注意する

容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を用いて、気をつけて出してください。