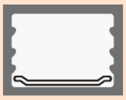
応用
050

手作り豆腐

加熱の目安
約28分
１回に作れる分量
1～4人分

使用付属品


テーブルプレート
底面

給水タンク　満水

カロリー	塩分
63kcal	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。

材料	1人分	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）	125ml	250ml	375ml	500ml
にがり	約10ml	10ml～20ml	20ml～30ml	30ml～40ml
<あん> A だし汁	大さじ1・2/3	カップ1/4	カップ1/3	カップ1/2
<あん> A みりん	少々	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
<あん> A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/3	小さじ1
<あん> A 塩	少々	少々	少々	少々
<あん> B 片栗粉	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/3	小さじ1
<あん> B 水	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/3	小さじ1
しょうが(すりおろす)	適量	適量	適量	適量
あさつき(小口切り)	適量	適量	適量	適量

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ボウルに豆乳とにがりを入れ、よく混ぜる。
3. 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
4. ③をテーブルプレートに**茶わん蒸しのコツ**を参照して並べ、 おかず 50 茶わん蒸し 仕上がり調節 弱 で加熱する。
5. 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。
6. ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

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

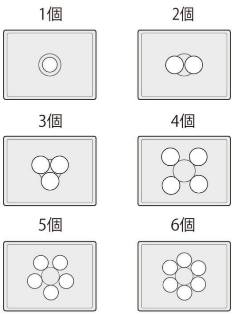
容器は
直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
卵液の温度は20～25℃の物を

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

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

1回に作る数によって下図を参照して並べます。5個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。（上から見た図）



加熱室は冷ましてから

オーブン 、 グリル 、 脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

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ブン用手袋を用いて、気をつけて出してください。

加熱が足りなかったときは

レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

関連するレシピ

茶わん蒸し