

## 手作り豆腐



## 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. 黒皿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③を茶わん蒸しのコツを参照して並べ、下段に入れ 過熱水蒸気オーブン 予熱無 150℃ 30~40分 で加熱する。
5. 加熱をスタートしてから約20分後に給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
6. 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。
7. ④に⑥のあんをかける。

手動

過熱水蒸気オーブン

150℃

加熱：30~40分

使用付属品

黒皿 下段  
テーブルプレート

給水タンク 満水

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。

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

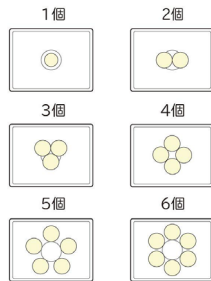
## 卵液の温度は20~25℃の物を

卵液の温度が低いときは仕上がり調節 **強** 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。