



# 楽楽!! おいしか介護食

## 空也蒸し



エネルギー	157	Kcal
蛋白質	13.1	g

材料と分量(2人分)		
絹ごし豆腐	200(1/2丁)	
みつば	12	
卵	中2個	
A	だし汁	300
	薄口しょうゆ	小さじ1/2
	塩	少々
B	だし汁	80
	薄口しょうゆ	小さじ1/2
	塩	少々
	片栗粉	1

### 作り方

- ①絹ごし豆腐は軽く水気をきっておく
- ②Aを混ぜあわせておく
- ③卵を割りほぐして、②を入れて混ぜ、こし器でこす
- ④器に豆腐を入れて③を豆腐と同じ高さまで注ぐ
- ⑤みじん切りにしたみつばを④にのせる
- ⑥蒸気のあがった蒸し器に入れてやや強火で2分、弱火で約12分蒸す
- ⑦Bを煮立てて銀あんを作り⑤にかける

木綿豆腐と絹ごし豆腐の違いをご存じですか？

木綿豆腐は、木綿の布を敷入れた容器に豆乳と凝固剤を混ぜ合わせたものをくずして入れ、それに重石をして水分を抜いたものです。

絹ごし豆腐は、豆乳と凝固剤を混ぜたものをそのまま容器に入れて固めたものです。

絹ごしといわれるのは、出来上がりが絹のようになめらかで、のどごしも柔らかだからです。

豆腐を茹でうどんにかえて小田巻蒸しにもなります。

電子レンジで茶碗蒸しモードがあればさらに簡単に出来上がります。

