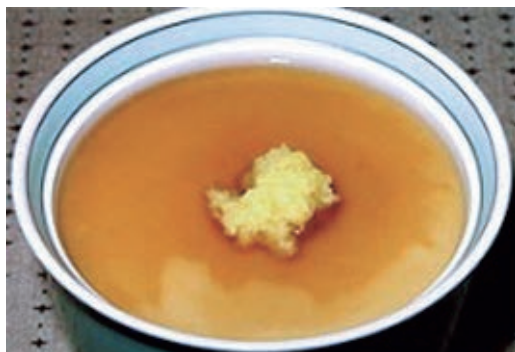


豆乳の空也蒸し



エネルギー	127kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	6.4g
塩分	1.0g

生姜の風味がよくきいて食欲をそそります。のど越しも良く食べやすいので夏場などは冷たくしても美味しく食べれます。

前田病院 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

卵	30g
豆乳	70cc
塩	0.1g
豆腐	50g
薄口しょうゆ	1.6cc
だし汁	30cc
八方だし	2.5cc
料理酒	1cc
塩	0.1g
片栗粉	1g
生姜	5g

〈作り方〉

- ①卵と豆乳、塩を入れて混ぜる。混ぜたらざるに入れてこしておく。
- ②豆腐は薄口しょうゆをふりかけ下味をつける。
- ③蒸し椀に下味をつけた豆腐を入れ、混ぜた卵と豆乳をかけて蒸す。はじめは強火で、表面が白くなったら弱火にして14~15分蒸す。
- ④だし汁に八方だし、料理酒、塩を加え温め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤蒸しがあがった空也蒸しに④をかけ、おろし生姜を添える。