

おすすめヘルシーレシピ

月見蒸し

(エネルギー156kcal タンパク質 12.4g 脂質 6.1g 食塩相当量 1.0g)

材料 (2人分)

- 絹ごし豆腐 2パック (60g/パック)
- 鶏卵 (Sサイズ)
またはうずらの卵 2個
- エビ 2尾
- かぼちゃ 4個 (30g/個)
- しめじ 小房2つ
- みつば 適宜
- 鼈甲あん (べっこうあん)
出し汁 100cc しょうゆ 小さじ2
みりん小さじ1 水溶き片栗粉 適宜



《食材の下ごしらえ》

- ①エビは殻と背ワタを取り、耐熱容器に並べ、酒 (小さじ2) を振りかけラップをして電子レンジで約10秒加熱します。
- ②かぼちゃは食べやすい大きさに切り水を少々振りかけ、耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジで約1分加熱します。
- ③鼈甲あんの出し汁、しょうゆ、みりんを小鍋に入れ、煮立ったらしめじを入れさっと煮て取り出し、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

《作り方》

- ①小皿に豆腐をのせ、真ん中に卵の大きさに合わせたくぼみを作り、卵を割りのせませす
- ②蒸気のあがった蒸し器に①を入れて、卵の白身に火が通るまで蒸します。汁気が入らないように取り出し小鉢に入れます。
- ③②に下処理をした、エビ・かぼちゃ・しめじを盛りつけ、上から鼈甲あんをまわしかけ、みつばをあしらいます。

ひとこと

普段使いの食材の代表『豆腐』にちょっとひと手間加えて『ハレの日』のお料理に変身させてみました。豆腐は3パックが1セットになっている豆腐を使うとちょうどいい大きさです。今回は絹ごし豆腐で作りましたが、木綿豆腐でも作ることができます。どうぞお試しください。