

豆腐のスープ蒸し



調理時間	30分
カロリー	144kcal

材料	(4人分)
----	-------

豆腐	1.5丁
干し椎茸	4枚
たけのこ	60g
にんじん	30g
チンゲン菜	1株
しょうが	10g
ねぎ	1/2本
ホタテ貝柱水煮缶	1缶 (約65g)
(A)	
中華スープ	2カップ
酒	30ml
しょうゆ	30ml
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
オイスターソース	大さじ1
胡麻油	小さじ2

作り方

- 1 干し椎茸は、たっぷりの水に浸し、冷蔵庫に入れて半日以上かけて戻しておく。
- 2 豆腐は一口大に切っておく。
- 3 戻した干し椎茸は、2つにそぎ切りにし、たけのこ、にんじんは薄切り、チンゲン菜は短冊に切り、しょうがは薄切り、ねぎはぶつ切りにする。
- 4 ココットダッチオーブンに(2)、(3)、(A)とホタテ貝柱水煮缶を汁ごと入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 5 「ココットダッチオーブン」モードを選択し、タイマーを10分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で5分余熱する。
- 6 器に盛る。

ココットダッチオーブンで煮ることで、豆腐がやわらかく、優しい味に仕上がります。