

豆乳の空也蒸し<副菜>



エネルギー 122kcal

塩分 1.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

豆乳には良質なたんぱく質が含まれています。たんぱく質は体内で皮膚、内臓、筋肉、骨、血をつくったり、酵素やホルモンの材料になります。



阿知須共立病院 栄養科

豆乳の空也蒸しの作り方

材料（2人分）

卵	1ヶ
豆乳	180ml
A	塩 0.8g
	しょうゆ 0.6g
絹ごし豆腐	80g
しょうゆ	少々
B	だし汁 100ml
	しょうゆ 2g
	塩 0.6g
	みりん 3g
	酒 2g
	片栗粉 1g
	人参（花型）2切れ
みつば	適量

- ①花型に切った人参は茹でておく。みつばは適当な長さに切る。
- ②豆腐を1人分2切になるように切り、しょうゆで下味をつける。
- ③ボウルに卵を割り入れ、よく溶きほぐし、豆乳とAの調味料を加えて混ぜ、こし器に通す。
- ④器に②の豆腐を入れ③の卵液を注ぐ。
- ⑤蒸気の立った蒸し器に入れて、弱火で10～12分蒸す。
- ⑥鍋にBを入れ沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦蒸し上がったものに⑥のあんをかけ、人参とみつばを添えて完成。