

卵

蒸す

和食



ウナギと焼きなすの寄せ豆腐

具材入り卵はボリューム満点。
料亭の味もIHクッキングヒーターならとっても簡単。

エネルギー(1人分):200kcal/たんぱく質:15.7g/脂質:11.3g/炭水化物:7.5g/塩分:2.7g

材料(4人分)

ウナギの蒲焼	1/2尾	(卵液)		(かけつゆ)	
なす	2本	卵	4個	だし汁	100cc
枝豆の剥き実	大きじ2	だし汁	1cup	みりん	20cc
		塩	小さじ2/3	薄口しょうゆ	20cc
		薄口しょうゆ	小さじ2/3		
		みりん	小さじ2/3	板ゼラチン	6g
				木の芽	8枚

1 枝豆は塩で揉んで少しおき、茹で上げてザルに取って実を剥きます。

2 なすはへたを取り、ロースター強で8分焼いて皮を剥きます。

Point!

なすの皮が黒くなるまでロースター強でしっかり焼きましょう。IHクッキングヒーターのロースターは庫内も広く、一度にたくさん焼き上げることができます。



3 ウナギの蒲焼きはロースター強で3分焼きます。

4 ボウルに卵を溶きほぐし、だし汁、塩、薄口しょうゆで味付けします。

5 1.2.を型に入れ、4.の卵液を少し残して流し入れます。



6 蒸気の上だった蒸し器に入れて布巾をかけ、蒸し器の蓋を少しずらして乗せます。

7 ヒーター火力5(強めの中火)で2分蒸し、残りの卵液とウナギの蒲焼きをのせて、ヒーター火力2(弱火)で15分蒸し上げます。

Point!

IHクッキングヒーターは火力が安定しているから全体をムラなく蒸し上げることができます。タイマー機能を使えば、蒸し過ぎることもありません。



Point!

表面が白くなったら、残りの卵液とウナギの蒲焼きをのせましょう。



8 固まったら粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固めます。

9 板ゼラチンは冷水に付けて戻しておきます。

10 別の鍋でかけつゆを煮立て、9.のゼラチンを加えて粗熱を取り、8.に流して冷やし固めます。



11 10.を切り分けて器に入れ、木の芽を添えます。

Q&A

Q1 焼いたなすの皮が上手く剥けません。

A なすは皮が黒くなるまで、強火でしっかり焼き、熱いうちに皮を剥きましょう。



Q2 卵に「す」ができてしまいました。

A 火力が強いか、蒸し過ぎが原因でしょう。タイマー機能を使えば蒸し過ぎることもありません。

