

豆腐のえび詰め蒸し

材料	分量（4人分）	作り方
豆腐	1丁	① 豆腐は4等分に切って耐熱皿にのせて、上部を計量スプーンでくり抜く。 ② えびは背ワタを取り、4尾を除いてたたいて潰す。 ③ ボウルに①でくり抜いた豆腐と潰したえび、白ねぎ、生姜、塩・こしょうを加えて混ぜ、片栗粉を加えてまとめるように混ぜる。 ④ 豆腐のくり抜いた部分に③をこんもりとのせ、えび4尾をそえて、★を合わせてかけふんわりとラップをかけ電子レンジ600Wで6分～8分加熱する。 ⑤ 器に豆腐、えびを移して、汁を鍋に移してとろみをつけて豆腐にかけ、さくら麩を飾る。
太えび	70g	
白ねぎ(みじん切り)	大1	
おろし生姜	小1	
塩・こしょう	少々	
片栗粉	小1	
★麺つゆ(3倍濃縮)	大1	
★水	大3	
さくら麩	4枚	