

豆類

揚げ物風

揚げ出し豆腐

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1バッチ 12人分>

絹ごし豆腐(6等分)	4丁
サラダ油	適量
片栗粉	適量 g

【なめこおろしあんかけ】

だし汁	500 g
醤油	150 g
みりん	150 g
水溶き片栗粉	適量
大根おろし(水気をかるく切る)	360 g
なめこ	240 g

【薬味】

青葱	
おろし生姜	
刻みのり	

●作り方

1. 豆腐をしっかり水切りする。
2. 豆腐を6等分にカットし、サラダ油を絡める。
3. 2に片栗粉をまぶし、オープンシートをひいた焼き皿に並べる
4. 予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する
5. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
6. だし汁に、醤油・みりんを味を調える。
7. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、大根おろし・なめこを加える
8. 5を器に盛り付け、7のあんをかける
9. 薬味を添えて提供する

加熱前



加熱後



●機器設定

モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
① 自動加湿オープン	280℃	8分	30	4	1/1 焼き皿

●ポイント

はじめに豆腐にサラダ油を絡めることにより、片栗粉が剥がれにくくなります。
加熱時間は豆腐の大きさにより調整して下さい。
あんや薬味はお好みのものを使用して下さい。