
豆腐と卵のレンジ蒸し 昆布そぼろあんかけ

〈材料〉

豆腐(もめん)	200g
卵	1個
ねぎみじん切り	30g
ごま油	小さじ 1/2
醤油	小さじ 1/2
塩こしょう	
〈あん〉	
オリーブオイル昆布	30g
鶏ひき肉	30g
昆布水	120cc
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1



一味 少々

〈作り方〉

- 1 豆腐はキッチンペーパーで包んで水切りする。分量の昆布水のうち小さじ1で片栗粉を溶く。
- 2 ボウルに卵を割り入れ、1、塩小さじ 1/4,こしょう、その他の材料を加えて手でよく混ぜ、電子レンジ調理可能な器に移す。ラップをふんわりかぶせ、電子レンジで5分を目安に加熱し中まで火を通す。
- 3 鍋にオリーブオイル昆布を熱してひき肉を炒める。酒、昆布水を加えて煮立て、先の片栗粉を加えて混ぜ、再び沸騰させ、味を調える。2の上にそそいで一味をふる。