

海老・ひき肉・豆腐の蒸し物



材料(1人分)

- 豚ひき肉 50g
- 海老(Mサイズ) 2尾
- 木綿豆腐 100g
- 長ネギ 3cm
- =調味料=
 - 片栗粉 小さじ1/2
 - 塩 小さじ1/8
 - 酒 小さじ1/2
 - 生姜(みじん切り) 小さじ1/2
 - 醤油 小さじ1/2

栄養価(1人分)

エネルギー	224kcal
蛋白質	22.8g
脂質	11.9g
塩分	1.4g
野菜使用量	9g

作り方

- ①木綿豆腐は30分ほど水切りをする。
- ②長ネギと生姜はみじん切りにする。
- ③海老は殻をむき、背ワタを取り、粗く叩く。(叩きすぎて、ペースト状にならないように)
- ④ボウルに豚ひき肉を入れ、②と調味料を入れ、ねばりが出るまで混ぜる。混ぜる向きは一定にする。
- ⑤④に③の海老を入れ、軽く混ぜてから1の豆腐を手で崩しながら加えて全体がなじむように混ぜる。
- ⑥蓋つきの器に盛り、せいろ(蒸し器)に入れ、強火で15分間蒸して出来上がり。