



IH
カンテンレシビ
Taste of SEASON

蟹を入れた少し贅沢な豆腐の茶碗蒸し。
凝ったイメージがありますが、
IH任せでふっくら柔らかく仕上がります。

蟹入り 秋の空也蒸し

必要時間



25分



栄養成分表 (1人分)

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
87kcal	3.6g	0.5g	6.5g	6.0g	1.3g

作り方を動画で
check



材料 (2人分)

絹こし豆腐 …………… 1/4丁
蟹の身 …………… 20g
型抜き人参 …………… 2枚
茹ぎんなん …………… 2粒
三つ葉 …………… 2本
おろし生姜 …………… 少々

卵 …………… 1個
だし汁 …………… 150ml
みりん …………… 小さじ1
薄口しょうゆ …………… 小さじ1
砂糖 …………… 一つまみ
塩 …………… 少々

だし汁 …………… 50ml
みりん …………… 小さじ1/2
薄口しょうゆ …………… 小さじ1/2
片栗粉 …………… 小さじ1/4

キッチンペーパー



SDGs POINT 01



IHのトッププレートの余熱を利用することで蒸し過ぎる心配もなく、電気節約にもなります。

作り方

- 豆腐は2cmの角切りにしておきます。
- 卵をよく溶いて、調味料を合わせて卵液を作り、漉して①と合わせて器に入れます。
- 鍋にキッチンペーパーを敷いて1cm程度の水を入れます。②を並べ蓋をして中火で加熱し、沸騰すれば極弱火で5分加熱して10分置きます。
- ③に蟹の身、ぎんなん、人参、3cmに切った三つ葉をのせて蓋をし、中火にかけ、再び沸騰すれば1分加熱して10分置きます。
- 耐熱容器にあんの調味料を合わせて電子レンジに40秒かけ、三つ葉を入れてかき混ぜます。
- ④に⑤のあんをかけて、おろし生姜を添えます。

SDGs POINT 01

IH POINT 01

SDGs POINT 02

IH料理のコツ
IH POINT 01



SDGs POINT 02

蒸し過ぎると固くなってしまいう茶碗蒸しもIHのタイマー設定で失敗がありません。

少量の加熱は電子レンジが経済的。IHとコンビネーションで使いましょう。