

蒸し豆腐に野沢菜ちりめん&半熟卵

🕒 調理時間: 15分

1人分のカロリー<221Kcal>

🌀 材料 (2人分)



木綿豆腐	1/2丁
野沢菜漬け	30g
青ねぎ	1本
ちりめんじゃこ	10g
輪切り唐辛子	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
卵	2個

🌀 作り方

1. 木綿豆腐は軽く水切りして8等分に切る。野沢菜漬けと青ねぎはみじん切りにする。
2. 鍋にフタをして中火にかけ水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、ごま油をなじませて青ねぎ、ちりめんじゃこ、野沢菜漬け、輪切り唐辛子を順に加えて炒める。
3. お皿に水切りした木綿豆腐を並べ2を上のにせる。皿の中央に卵を割り落とす。
4. 3の皿全体を覆うようにラップをする。
5. 鍋に水1カップとスチームスタンドをセットしてフタをして火にかけ、蒸気が上がったなら4を入れて再びフタをして約4~5分蒸せばできあがり。(卵黄に薄く膜が張る位)

🌀 ワンポイントアドバイス

- ◆蒸し過ぎには注意する。卵黄をソースとして食べるので、卵は半熟に仕上げる。
- ◆ビタクラフトスチームスタンドはこちら
<http://www.vitacraft.co.jp/lineup/others/index.html>