

うなぎと豆腐の重ね蒸し

1串で2人分作れるので、気軽なおかずとしてどうぞ。生姜あんがピリッとひきしめます。

調理時間

15分

1人当り

327kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・うなぎの蒲焼き…………… 1串
- ・木綿豆腐…………… 1丁 (300g)
- ・片栗粉…………… 大さじ2/3
- ・オクラ…………… 2本
- ・サラダ油…………… 大さじ1



- | | | | |
|---|--------------------|---|--------------|
| A | ・うなぎのタレ…………… 1袋 | B | ・片栗粉 小さじ2/3 |
| | ・生姜のしぼり汁…………… 小さじ1 | | ・水…………… 大さじ1 |
| | ・水…………… 大さじ1 | | |

●作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱皿にのせ、電子レンジで3分加熱し、水切りをする。粗熱がとれたら4等分に切る。豆腐にあわせて、うなぎを切る。
- ② 豆腐は片栗粉をまぶす。フライパンに油を熱し、豆腐を側面から焼き始める。反対の面も焼いたらうなぎをのせ、ふたをして3分ほど蒸し焼きにする。
- ③ Aを小鍋に入れ、沸いたら混ぜたBを加えとろみをつける。
- ④ ②を皿に盛り、塩少々(分量外)を加えた熱湯で茹でて細かく刻んだオクラをのせ、③をかける。

POINT!

トッピングはオクラ以外にも、大葉やみょうがなどお好みでアレンジしてください。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る