

2025年2月号

【料理名】かきと豆腐のゆずみそバター蒸し



【主材料】（2人分）

かき……150g

もめん豆腐……1丁

小松菜……150g

A みそ……大さじ2

A みりん……大さじ1½

A ゆずの搾り汁……小さじ1

バター……10g

ゆずの皮（せん切り）……少々

【作り方】

1. 豆腐はペーパータオルで包んで重石をし、5分ほどおく。水気をきり、横半分に切って1.5cm幅に切る。かきは塩少々をふって軽くもみ、水で洗って水気をきる。小松菜は3～4cm長さに切る。
2. Aは混ぜ合わせる。
3. せいろにオーブン用シートを敷いて小松菜を広げ入れ、豆腐をのせる。かきをおいて②をかけ、小さく切ったバターを散らす。
4. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、蒸気が上がった鍋に③をのせ、ふたをして中火で12分ほど蒸す。ゆずの皮を散らす。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。