豆腐のスープ蒸し



調理時間	30分
カロリー	144kcal

材料	(4人分)
豆腐	1.5丁
干し椎茸	4枚
たけのこ	60g
にんじん	30g
チンゲン菜	1株
しょうが	10g
ねぎ	1/2本
ホタテ貝柱水煮缶	1缶（約65g）
(A)	
中華スープ	2カップ
酒	30ml
しょうゆ	30ml
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
オイスターソース	大さじ1
胡麻油	小さじ2

作り方

1. 干し椎茸は、たっぷりの水に浸し、冷蔵庫に入れて半日以上かけて戻しておく。
2. 豆腐は一口大に切っておく。
3. 戻した干し椎茸は、２つにそぎ切りにし、たけのこ、にんじんは薄切り、チンゲン菜は短冊に切り、しょうがは薄切り、ねぎはぶつ切りにする。
4. ココットダッチオーブンに(2)、(3)、(A)とホタテ貝柱水煮缶を汁ごと入れ、蓋をしてグリルに入れる。
5. 「ココットダッチオーブン」モードを選択し、タイマーを10分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で5分余熱する。
6. 器に盛る。

ココットダッチオーブンで煮ることで、豆腐がやわらかく、優しい味に仕上がります。