

トマトの玉子豆腐

【材料：4人分】

- トマト 200g ● コンソメ 1個 ● 玉子 2個 ● 牛乳 250ml
- お湯 大さじ1 ● オリーブオイル 小さじ2 ● ハーブソルト 少々



【調理しよう】

1. コンソメをお湯で溶く。



2. トマトを湯むきをする。
まずヘタを取る。



3. トマトのおしりの方に十字の切りこみを入れる。



4. お湯を沸かした鍋にトマトを入れて10秒おく。



5. トマトを取りだして氷水に入れ冷やす。



6. めくれてきた皮をつるんと剥く。



7. 6のトマトを1cmの角切りにする。



8. 玉子を溶いて、ザルでこす。



9. 1のコンソメと、玉子、牛乳をよくかき混ぜる。



10. ガラスの容器に7のトマトと、9を入れてラップをする。



11. 蒸し器の蓋に布きんを巻く。



12. 10の容器を蒸し器に並べる。



13. 火をつけ、蓋をしてお湯を沸騰させてから、弱火にして10分、火を止めて5分蒸す。



14. スプーンで軽く表面を押し、弾力があれば固まっている。固まっていない場合は、固まるまで弱火でもう少し加熱する。



15. 冷蔵庫で1時間冷やす。



16. オリーブオイルをたらして、ハーブソルトをふって食べる。

