

かんたんレシピ No.4

料理が苦手な方でも簡単にできるレシピをご紹介します。
揚げ出し豆腐は、大変そうですが、実は簡単！
油少なめでも作れます。できたてアツアツはおいしいですよ！

油少なめ揚げ出し豆腐

【材料】2人分

豆腐（もめん）・・・1/2丁（200g）
かたくり粉・・・大さじ3杯
サラダ油・・・大さじ2杯
めんつゆ（3倍濃縮タイプ）・・・大さじ3杯
水・・・100cc（コップ半分）
チューブ入りおろししょうが・・・小さじ1/2
小ネギまたは長ねぎ・・・少々

【作り方】



1, お皿にかたくり粉を入れる。



2, 豆腐を6等分にきり、かたくり粉がはいった皿にいれてかたくり粉をまぶす。



3, 熱したフライパンにサラダ油をひき弱火で豆腐の全ての面を焼く。



4, 火を止め、フライパンから皿に豆腐をとりだし、めんつゆ、水を入れ一煮立ちしたら器に盛る。



5, おろししょうがと小ネギをのせて完成。

1人分の栄養価 ※
エネルギー 220キロカロリー
タンパク質 8g、塩分 0.7g
カリウム 140mg、リン 70mg

かたくり粉をつける前に、豆腐の水分をキッチンペーパーでとっておくと、油はねしにくくなります。



※3倍濃縮のめんつゆにはいろいろな種類があるので、上記の栄養価は目安です。