

揚げ出し豆腐



材料(2人分)

- | | | | |
|--------|------|-------|------|
| ・豆腐 | 130g | ・だし汁 | 60ml |
| ・塩こしょう | 0.2g | ・みりん | 4g |
| ・片栗粉 | 14g | ・しょうゆ | 4g |
| ・油 | 4g | ・白だし | 1g |
| ・小葱 | 2g | | |
- ②の(a)に記載

- ①豆腐は、水気をきっておく。
- ②揚げ油を175度に熱し、豆腐に塩こしょう、片栗粉をまぶしてカラツとするまで2~3分揚げて、油をきる。
- ③鍋に②を入れて火にかけ、②を入れて煮る。
- ④器に盛り、小口切りした小葱を飾る。

エネルギー
96kcal

塩分	0.5g
コレステロール	0mg
たんぱく質	4.7g

ワンポイントアドバイス 豆腐は、ペーパータオルに包んでしばらくおいて、ほどよく水気をきることができます。