



さっと出し揚げ出し豆腐



## さっと出し揚げ出し豆腐

エネルギー 269kcal  
(1人前あたり)

### 【材料2人分】

- |         |    |
|---------|----|
| ・ もめん豆腐 | 1丁 |
| ・ 片栗粉   | 適量 |
| ・ サラダ油  | 適量 |

### 【かけつゆ】

- |       |       |       |      |
|-------|-------|-------|------|
| ・ だし汁 | 100ml | ・ みりん | 大さじ1 |
| ・ 醤油  | 大さじ1  |       |      |

### 【薬味】

- |        |    |        |    |
|--------|----|--------|----|
| ・ 大根   | 適量 | ・ 小ねぎ  | 適量 |
| ・ しょうが | 適量 | ・ みょうが | 適量 |

# さっと出し揚げ出し豆腐

① だし汁・醤油・みりんを合わせて、かけつゆをつくる。



② ペーパータオルで豆腐を包んで水分を取る。



# さっと出し揚げ出し豆腐

③ 薬味を用意する。

小ねぎは小口切り、みょうがは千切りに。大根・しょうがをおろす。



④ 豆腐1丁を六等分に切り分け、片栗粉をまぶす。



# さっと出し揚げ出し豆腐

⑤ 油を熱して、豆腐を揚げる。  
油の中で、豆腐が浮き上がり、薄く色がつくまで1～2分ほど揚げる。



⑥ 鍋でかけつゆをひと煮立ちさせる。



# さっと出し揚げ出し豆腐

---

⑦ 器に豆腐を盛り、かけつゆをかけ、薬味を乗せて完成。

