



だいとう キラキラ大東

わしょく
レッツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・木綿豆腐.....1丁
- ・溶き卵.....1個分
- ・かたくり粉.....適量
- ・揚げ油.....適量

※薬味ソース※

- ・にんにく.....1かけ
- ・しょうが.....1かけ
- ・ねぎ.....10センチ
- ・さとう.....大さじ6
- ・す.....大さじ3
- ・しょうゆ.....大さじ3

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：144キロカロリー
たんぱく質：6.1グラム
脂肪：8.8グラム
塩分：0.5グラム

つく かた 【作り方】

- ①豆腐はふきんに包んでバットに入れ、重しをのせて30分ほど水を切る。重しは、豆腐の上にバットをのせ、バットの上に、豆腐と同じくらいの重さの水を入れたボールをのせる。
- ②薬味ソースのにんにく、しょうが、ねぎは、みじん切りにする。
- ③さとう、しょうゆを合わせて、小鍋で煮立て、②を加える。さっと火が通ったら、すを加えて火を止める。
- ④豆腐は、8等分に切り、溶き卵をからめて、かたくり粉をまぶす。
- ⑤揚げ油を170℃に熱し、④を静かに入れ、きれいな揚げ色がつくまで揚げる。
- ⑥食べる直前に⑤に③をかけ、揚げたてをいただく。