

～体が喜ぶ！まごわやさしい定食ランチ～

高野豆腐のから揚げ

【材料(2人分)】

・高野豆腐	16g	(付け合わせ)	
・酒	4g	・サニーレタス	40g
・しょうゆ	6g	・トマト	60g
・しょうが	2g		
・にんにく	2g		
・顆粒中華だし	2g		
・片栗粉	4g		
・揚げ油	6g		

【作り方】

- ① 高野豆腐は水につけて戻して、しっかり水を絞っておく。食べやすい大きさに切る。
- ② 調味料を合わせて、高野豆腐を 10 分ほど浸しておく。
- ③ 片栗粉を付けて、170℃の油で揚げる。
- ④ お好みの付け合わせを付ける。

【POINT】

油が 170℃になっているかの確認は、菜箸を油に入れ油に浸かっている箸の真ん中あたりから気泡がシュワシュワと出たら 170℃になっています。



高野豆腐

トマト

サニーレタス