



2021年6月

揚げ出し豆腐（材料: 2人前）【CAND キッチン No.37】



～材料～

絹ごし豆腐	: 1丁
小麦粉	: 適量
キャノーラ油（揚げる用）	: 適量
<衣>	
全卵	: 1個
小麦粉	: 60g
水	: 60cc
<天つゆ>	
醤油	: 大さじ2
みりん	: 大さじ2
かつおだしの素	: 小さじ1
水	: 300mL
<薬味>	
大根	: 30g
万能ねぎ	: 3g

～栄養成分～（1人前あたり）

エネルギー	: 271 kcal
たんぱく質	: 15.0 g
脂質	: 9.1 g
炭水化物	: 28.8 g
食塩相当量	: 0.5 g

～手順～

1. 絹ごし豆腐は水を切り、好みの大きさにカットしておく。
2. 万能ねぎは、小口切りに、大根はすりおろしておく。
3. 鍋に水を加え、沸騰したら、かつおだしの素、醤油、みりんを加え、一煮立ちさせて、天つゆは完成です。
4. ボウルに卵を割って、しっかり溶き、小麦粉、水を加えて、ダマができないように混ぜ合わせておく。
5. 1の豆腐に小麦粉を軽くまぶした後、4の衣を付け、160℃に熱した油で、揚げる。
6. きつね色になったら、取り出して油をきり、お皿に盛りつける。
7. 3のめんつゆをかけ、薬味を乗せて完成!!