

米粉の揚げ出し豆腐



(100g当たり)

エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
76	4.0	4.7	6.2	64	0.6



材料と分量 (4人分)

米粉	適量
木綿豆腐	1丁(400g)
えのき	1/3パック
まいたけ	1/3パック
しょうが汁	8g
だし汁	200cc
醤油	30cc
みりん	30cc
ネギ	適量
鰹節	適量
揚げ油	適量

〈 作り方 〉

下準備: 豆腐は水切りしておく。

- ① えのき、まいたけはほぐす。
- ② 水切りした豆腐を食べやすい大きさに切り、揚げる直前に米粉をまぶして揚げる。
- ③ 鍋にだし汁、醤油、みりんを入れ沸かし、きのこ類を入れ、最後にしょうが汁も加える。
- ④ 器に揚げた豆腐を盛り、3をかけてネギ・鰹節をのせる。

〈 料理のポイント 〉

豆腐は揚げる直前に米粉をたっぷりと全面につける。
豆腐の水分が外に出ないのでふくら仕上がる。

