

揚げ出し高野豆腐

1人分の栄養価 エネルギー169kcal たんぱく質 8.9g 食塩相当量 0.8g 食物繊維 1.2g

材料 4人分

高野豆腐（乾燥）	4個（66g）
大根	200g
しょうが	20g
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
A	めんつゆ（2倍濃縮）40ml
	水 80ml

作り方

- 1 高野豆腐は水につけて戻し、水気をしぼって6等分に切る。大根としょうがはすりおろす。
- 2 1の高野豆腐に片栗粉をまぶし、170度に熱した油でカラッと揚げる。
- 3 器に盛り付け、大根おろし、おろししょうがを乗せ、温めたAをかける。

いつも棚にある高野豆腐を使った簡単料理。
時間のない時やメニューに困った時に助かります。
夏はおろしきゅうりをかけても。