凍り豆腐のこはく揚げ

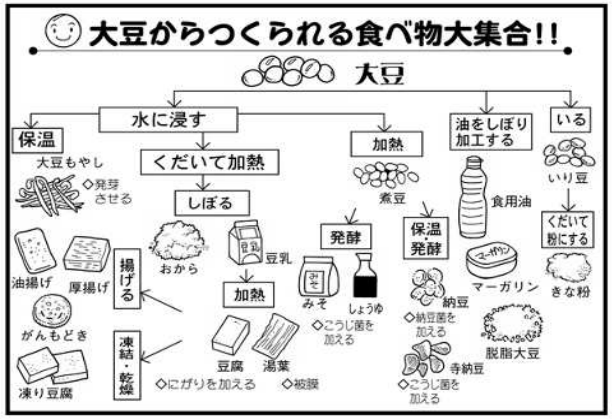
材　料　名	1人分(g)	４人分目安量
凍り豆腐	7	２８ｇ
しょうゆ	3	１２ｇ
卵	3	１２ｇ
小麦粉	5	２０ｇ
でんぷん（かたくり粉）	5	２０ｇ
揚げ油	6	２４ｇ

＜作り方＞

①　凍り豆腐は水で戻し、２㎝角に切り、軽く水気をしぼっておく。

②　卵を割りほぐし、しょうゆを入れて混ぜ、①をひたす。

③　でんぷんと小麦粉を混ぜ、②にまぶして油で揚げる。



1人当たり栄養価：ｴﾈﾙｷﾞｰ　１３４kcal　たんぱく質　4.5g　　塩分　0.5g

＜一口メモ＞

＊　凍り豆腐は大豆からできています。

＊　凍り豆腐を揚げると、肉のようなジューシーな食感になります。