



おうちで作ってみよう！



凍み豆腐のから揚げ

凍み豆腐といえば煮物ですが、揚げるとお肉みたいになります。下味をしっかりつけるのがポイントです！

<材料 4人分くらい>

凍み豆腐		2枚くらい
生姜		少々
にんにく		少々
しょうゆ	A	小さじ1
酒		小さじ2
みりん		小さじ2
中華だし		3g
片栗粉		適宜
揚げ油		適宜

① 材料を切る・下味をつける

生姜にんにくはすりおろします。凍み豆腐はたっぷりの水で戻し、水気をしぼり、1口大にちぎるか切ります。Aを全体になじむように混ぜ下味をつけます。

② 揚げる

からくり粉をまぶし、揚げます。

★凍み豆腐は、凍り豆腐・高野豆腐ともいわれます。豆腐を凍らせて乾燥させつくる乾物です。摂りにくい鉄も入っていておすすめ食材です。