

おつまみチーズこうや



11 和食文化を
伝えよう



材料（2人分）

こうや豆腐 1 枚

A

てんぷら粉 35g

水 75cc

粉チーズ 30g

油 適量

ポイント

チーズとこうや豆腐が抜群に合います。こうや豆腐が苦手な方でも、まわりの衣がカリッとしているので美味しく食べることができます。

作り方

- 1 こうや豆腐はぬるま湯で戻して水気をしぼり、サイコロ状（20 個程度）に切る。
- 2 A を混ぜ合わせて衣を作る。
- 3 2 に 1 を入れ、衣をつけて油で揚げる。
- 4 きつね色に揚げたら油をよく切り、器に盛り付ける。

※お好みでみじん切りにしたパセリと粉チーズ（分量外）をちらす。

1 人分の栄養価

エネルギー296kcal / たんぱく質 14.9 g / 脂質 19.4 g / 食塩 0.8 g

岡谷市食生活改善推進協議会