



料理名

もちもち食感揚げ出し豆腐!?

料理写真



作り方

- ① 葉ネギを小口切りにし、大根はすりおろす。
- ② 生麩は1人2個になるように切り分ける。
- ③ 小鍋に水、めんつゆ、みりんを入れて沸騰するまで火にかける。
- ④ 生麩に片栗粉をまぶして揚げていく。
(生麩にも熱が通るように、きつね色になるまで揚げる)
- ⑤ 生麩の上に大根おろし、葉ネギ、生姜を盛り付け、
③のつゆをかけたら完成。

料理ポイント

- ・大根おろしでさっぱりしている！
- ・モチモチ感が豆腐よりあって美味しい！
- ・大根おろしとつゆの相性が良い！
- ・味は揚げ出し豆腐そのまま！
- ・全てがマッチして優しい味！

材料 (1人分)

材料	使用料
生麩 (あわ麩)	60g
大根	20g
生姜 (チューブ)	5g
葉ネギ	3g
水	60g
めんつゆ (3倍濃縮)	10g
みりん	9g
揚げ油	15g
片栗粉	3g

エネルギー	331kcal
P	11.5g
F	16.7g
C	30.7g
Na	1.0g