

☆料理名 豆腐としらす干しの落とし揚げ

●材料(4人分)

豆腐	1丁(400g)
しらす干し	40g
卵	1個
A 片栗粉	大さじ2
だしの素	小さじ1
揚げ油	適量
しょうが	5g
ねぎ	20g

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 豆腐は布巾に包んで傾けた台に乗せ20分前後置いておく。
- ② ボールに①、しらす干し、Aを入れ混ぜる。
- ③ 190℃の油で②を1分半～2分揚げる。
- ④ しょうがはすりおろし、ねぎは小口切りにして、落とし揚げの上のせる。



ポイント

豆腐の水分をしっかり切ると崩れにくくなります。カルシウムを摂る事が出来る一品です♪

(1人分)エネルギー167kcal/たんぱく質 11.0g/脂質 10.6g/塩分 0.9g