

高野豆腐の揚げ出し風

ジューシーな食感が
おいしい！高野豆腐
の揚げ出し風



カリウムが気になる
方にお勧め♪

高野豆腐(乾燥)

カリウム 34mg/100g当たり

カリウムが少ない

木綿豆腐

カリウム 140mg/100g当たり

ポイント

煮物料理のイメージがある高野豆腐ですが、油との相性も良い食材です。揚げてから外側に味を付けることで、調味料を使いすぎずに美味しく仕上げることができます。

材料(1人分)

| | |
|----------|------------|
| 高野豆腐(乾燥) | 10g |
| 片栗粉 | 2g |
| 揚げ油 | 5g |
| めんつゆ | 5g(小さじ1) |
| 大根(おろし) | 40g |
| 生姜(おろし) | 少々 |
| オクラ(ゆで) | 5g(1/2本程度) |

作り方

- ① 高野豆腐は水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② 高野豆腐に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 器に高野豆腐を盛りつけ、めんつゆを掛けて、大根おろしと生姜おろしを盛りつける。最後にオクラを飾って完成。

栄養量

エネルギー120kcal たんぱく質 5.4g カリウム119mg リン94mg 食塩0.5g