



凍り豆腐の南蛮漬け

<材料・・・おとな4人分>

凍り豆腐・・・・・・・・・・4枚
 片栗粉・・・・・・・・・・適量
 揚げ油・・・・・・・・・・適量
 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
 にんじん・・・・・・・・・・40g
 ピーマン・・・・・・・・・・1個
 酢・・・・・・・・・・大さじ3
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
 しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
 水・・・・・・・・・・60cc

A

<作り方>

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻し、水気を絞る。
1/4の大きさに切って、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎはスライスし、にんじんとピーマンは細切りにする。
- ③ 耐熱容器に②とAを入れ、500Wの電子レンジで2分位加熱する。
- ④ ①の高野豆腐を油で揚げ、③に漬け込む。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	232kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	13.8g
塩分	1.5g

煮物が定番の凍り豆腐も、
揚げるとボリューム満点の
おかずになります。

