きのこのたっぷり揚げだし豆腐



材料	(4人分)
しめじ	1パック
まいたけ	1パック
木綿豆腐	1丁
片栗粉	大さじ1
小麦粉	大さじ1
(A)	
水	1/3カップ
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
削りかつお	ひとつかみ
揚げ油	適量
大根おろし	1/3カップ分
おろししょうが	適量

作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーに包んでざるにのせ、皿を1枚上にのせて水切りをする。しめじとまいたけは石づきを取って小房に分ける。
2. 小鍋にAの削りがつお以外の材料を入れて煮たて、削りがつおを入れてひと煮したら火を止めてこす。大根おろしはざるにのせて自然に水切りをする。
3. バットに小麦粉と片栗粉を混ぜ、食べやすく切った豆腐を入れて全体にまぶしつける。
4. フライパンに揚げ油を180度に熱し、粉をまぶした豆腐をすぐに入れて全体にスプーンで油をかけながら色よく揚げる。きのこもさっと素揚げにする。
5. 揚げだし豆腐にきのこを添え、大根おろし、おろししょうがをのせてAのつゆをかける。

ガスコンロなら、フライパンを使って少ない油でも揚げ物が可能です。温度調節機能で油の温度管理も万全

監修 武蔵裕子