

揚げ出し豆腐豆乳あんかけ



調理時間

約15分

カロリー

219kcal(1人分)

材料

(2人分)

木綿豆腐	1丁
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
(A)	
だし汁	50ml
豆乳	50ml
白醤油	大さじ1
みりん	小さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1
大根おろし	適宜
おろし生姜	適宜
ネギ(みじん切り)	適宜

作り方

- 1 豆腐は1/4等分にし、よく水切りをして片栗粉をまぶす。
- 2 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、揚げものの温度調節スイッチを押して180℃に設定する。
- 3 (1)を静かに油に入れ、2～3分ほど揚げる。
- 4 小鍋にAを入れてひとに煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 器に(3)を盛り、(4)をかけ、大根おろし、おろし生姜、ネギのみじん切りを添える。

ほっとする豆乳のやさしい風味にカラダが温まります。