揚げだし豆腐



調理時間	20分
カロリー	408kcal

材料	(4人分)
木綿豆腐	1丁
サラダ油	適量
薄力粉	適量
ししとう	8本
(A)	
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ2
塩	小さじ1/4
水	1カップ
大根おろし	適量
しょうが（すりおろし）	適量

作り方

1. 豆腐は6等分に切ってキッチンペーパーで包んで10分ほど水気を切る。サラダ油をまぶしてから小麦粉をまぶし、粉がなじむまでおく。
2. 油（分量外）を塗ったココットプレートの真ん中に並べる。切れ目を入れたしし唐を周りにおいてフタをし、「ココットプレート・タイマー設定8分」で加熱する。加熱が終了したら、そのまま5分余熱を通す。
3. 鍋に(A)をいれて煮立て、粗熱をとる。器に(2)を盛ってつゆをかけ、大根おろしとしょうがを飾る。

《レシピ監修　ヤミー》ココットプレートdeスピードおかず 揚げないから作りやすい一品。お酒のつまみにもなります。