

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。