



豆苗のせ 揚げだし豆腐

お手頃価格で栄養満点～豆苗レシピ①

豆苗のせ揚げだし豆腐



材 料 (2~4人分)

- 豆苗 1/3袋
木綿豆腐 1丁
大根おろし 大さじ3
サラダ油 適量
片栗粉 大さじ2
★しょうゆ 大さじ1
★みりん 大さじ1
★酒 大さじ1
★だし汁 200cc

※本格・万能だしパック使用

- 1 豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをのせ水切りする。8等分に切り、片栗粉をまんべんなくつける。
- 2 豆苗を20~30秒サッと湯通しする。しんなりしたら冷水にさらし、水気をしぶりざく切りする。
- 3 ★の材料を鍋に入れてひと煮立ちさせる。
- 4 サラダ油をフライパンで熱し、①を揚げる。きつね色になったら油を切る。
- 5 ④を器に盛り、大根おろし・豆苗をのせたら③のつゆをかけてできあがり♪

コツ・ポイント

- 豆腐の水切りはしっかりとすること。
- ★は沸騰させて、みりんのアルコールを飛ばすこと。
- 豆腐は中温～高温で、全体がキツネ色になればOKです。
- 仕上げにおろし生姜や七味唐辛子をかけてもおいしいです。