



## 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、水気をしぼりざく切りする。
- 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♪

#### コッ・ポイント

- 豆腐の水切りはしっかりすること。
- ★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。