

副食

ひりょうず

[1人分] エネルギー：194kcal 塩分：0.9g



材料 [4人分]

- 木綿豆腐：450g
- にんじん：10g
- ごぼう：20g
- きくらげ：2g
- 長いも：80g

【A】

- だし汁：1/4カップ
- 塩：小さじ1/3
- 醤油：小さじ1

- 揚げ油：適量
- 大根おろし：適量
- ゆず：適量
- 醤油：お好みで

作り方

1

豆腐は重しをして、よく水気を切ります。

2

にんじん、ごぼう、水で戻したきくらげは、短いせん切りにして【A】で煮含めます。

3

ボールに豆腐を入れて、泡立て器でくずしながら"2"の具と、すりおろした長いもを加え、さらによく混ぜます。

4

170℃の油で、きつね色になるまで5～8分揚げます。

5

器に盛り、大根おろし、ゆずを添えます。お好みで醤油をかけます。