

副食

揚げだし豆腐となすと大根の煮物

[1人分] エネルギー：181kcal 塩分：1.2g



材料 [4人分]

- 豆腐：1丁
- 薄力粉：適量
- なす：2本
- 揚げ油：適量
- 大根：200g
- だし汁：2カップ
- 塩：小さじ1
- 醤油：大さじ1/2
- 小ねぎ（万能ねぎ）：2本

作り方

1

豆腐は水気を切って16等分にし、薄力粉をはたいて揚げます。なすは乱切りにし、素揚げします。

2

大根はスライサーで細いせん切りにします。小ねぎは小口切りにします。

3

鍋にだし汁と"1"、"2"を入れて火にかけ、沸騰したら塩、醤油で味を調えます。器に盛り、小ねぎを散らします。