主食

豆腐の蒲焼き丼

［1人分］エネルギー：387kcal　塩分：1.8g

材料［2人分］

- 木綿豆腐：100g
- 海苔：2/3枚
- 揚げ油：適量
- ししとう：適宜
- 玄米ごはん：320g

【A】
- 塩：少々
- 砂糖：小さじ2/3
- 醤油：少々
- 小麦粉（全粒粉）：大さじ1

【B】
- だし汁：大さじ3
- 醤油：大さじ1
- 砂糖：小さじ2
- 片栗粉：小さじ1
- 生姜汁：少々

作り方

1
豆腐は、まな板にはさんで水気を切っておきます。（時間がない場合は、粗くくずして湯通しをして水気を切ります。）

2
"1"をすり鉢ですり、【A】を加えてよく混ぜ合わせ、なめらかなペースト状にします。

3
【B】を合わせて煮立てて、たれをつくります。好みで生姜汁を加えます。

4
揚げ油を熱しておきます。海苔を長方形に切り、"2"を乗せて薄く広げて中央に箸で筋をつけます。

5

海苔を下にして滑らせるように油の中に入れます。浮いてきたら裏返して、きつね色に揚げます。

6

"5"の豆腐の面に"3"のたれを塗ります。器に盛った玄米ごはんの上に乗せ、ししとうの素揚げを添えます。