

副食

## 高野豆腐のフライ

[1人分] エネルギー：208kcal 塩分：0.8g



### 材料 [4人分]

- 高野豆腐：4枚

#### 【A】

- だし汁：2カップ
- 醤油：大さじ1
- 砂糖：大さじ1
- みりん：大さじ1

- 小麦粉：適量
- 水：適量
- パン粉：適量
- 揚げ油：適量

### 作り方

1

【A】を鍋に入れ、煮立てます。高野豆腐を戻さずに入れて、煮合めます。

2

煮汁がなくなったら、ザルにあげて粗熱を取ります。冷めたら軽く水分を絞り、1枚を4等分に切ります。

3

同量の小麦粉と水を溶いたものに、「2」をくぐらせてからパン粉をつけて、180℃の油でカラッと揚げます。

4

器に盛り、お好みでソースや醤油などをかけてお召し上がりください。

#### 【ワンポイントアドバイス】

- さっぱりと甘酒トマトソースを添えるのもオススメです！作り方は下記ページをご参照ください。  
「甘酒トマトソース」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/395>
- 高野豆腐の煮物に衣を付けて揚げてもOK！残り物のリメイクに使えます♪
- 高野豆腐は乾物なので長期保存ができ、便利で栄養価も高いので、常備しておきたい食材です。

