

高野豆腐の揚げ出し風

ジューシーな食感が
おいしい！高野豆腐
の揚げ出し風



カリウムが気になる
方にお勧め♪

高野豆腐(乾燥)
カリウム 34mg/100g当たり
カリウムが少ない
木綿豆腐
カリウム 140mg/100g当たり

POINT

煮物料理のイメージがある高野豆腐ですが、油との相性も良い食材です。揚げてから外側に味を付けることで、調味料を使いすぎずに美味しく仕上げることができます。

材料(1人分)

高野豆腐(乾燥)	10g
片栗粉	2g
揚げ油	5g
めんつゆ	5g(小さじ1)
大根(おろし)	40g
生姜(おろし)	少々
オクラ(ゆで)	5g(1/2本程度)

作り方

- 高野豆腐は水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- 高野豆腐に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 器に高野豆腐を盛りつけ、めんつゆを掛けて、大根おろしと生姜おろしを盛りつける。最後にオクラを飾って完成。

栄養量

エネルギー120kcal たんぱく質 5.4g カリウム119mg リン94mg 食塩0.5g