

NKまつえ上乃木保育園

おすすめレシピ

◎高野豆腐のから揚げ(子ども1人分)



油	2 g
高野豆腐	10 g
おろしにんにく	0.1 g
おろししょうが	0.1 g
しょうゆ	1 g
みりん	0.5 g
鶏ガラスープの素	0.3 g
水	5 g
片栗粉	3 g

1. 凍り豆腐は、ぬるま湯で戻す。
 2. 1の水気を絞り、6つに切るか、手でちぎる。
 3. 2を、おろしにんにく、しょうゆ、スープ（水に鶏ガラスープの素を溶かしたもの）に漬け込み、10分以上おく。
 4. 3のつけ汁を切り、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ※凍り豆腐は油を吸収しやすいので注意。少なめの油で揚げ焼きにするのがコツです。

ヘルシーだけどおいしい！
みんなよく噛んで食べていましたよ。

