

揚げ出し豆腐と茄子の揚げびたし

材料 (2人分)

豆腐 1丁(300g) 茄子 1/2本

片栗粉 適量 サラダ油(揚げ用)適量


※かつおだし汁 150cc ※みりん 大匙 2


※うすくち醤油 大匙 2 ※砂糖小匙 1/2


★かつお節適量 ★刻みネギ適量 ★おろし生姜適量

★金ゴマ(白ゴマ)適量



1  豆腐はペーパータオル等に包んで、電子レンジ 600w で 1 分 30 秒して、冷ましておく

2  豆腐を食べやすい大きさにカットする

3  茄子を半分にカットして格子状に切れ目を入れる

4  さらに 1/4 にカットする

5



※印の調味料を一煮立ちさせておく

6



茄子を 180℃で 30 秒素揚げする

7



あらかじめ温めておいただし汁に、茄子が熱いうちに入れる

8



豆腐に片栗粉をまぶし、180℃の油で 2 分揚げる

9



豆腐、茄子を盛り付けて、だし汁をかける

10



★印の薬味をトッピングして出来上がり♡