

# 高野豆腐のからあげ

## 〈材料〉 2人分

高野豆腐	2個(35g)
牛乳	50cc
卵	1/2個
A しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
鶏がらだし	2g
おろししょうが	5g
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量



## 〈作り方〉

1. 高野豆腐は袋の表記通りに戻し、水気を絞り手でちぎる。
2. 調味料 A を混ぜ合わせ、高野豆腐を浸す。
3. 片栗粉をまぶし、170～180℃の油でこんがり揚げると揚げる。

エネルギー	196kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	12.9g
食塩相当量	1.6g

カルシウム	141 mg
鉄	1.5g
葉酸	10 μg

常温で保存ができる高野豆腐は、ストックしておく  
と便利な食材の一つ。

高野豆腐といえば煮物を思い浮かべる方も多いで  
すが、メイン料理のから揚げにも変身します♪

