

## ★ 揚げ豆腐 (11/25実施) ★

今回は「高野豆腐」で作る揚げ豆腐を紹介します。高野豆腐と言えば、煮物にするイメージですが、かたくり粉をつけて揚げて甘辛いしょうゆだれとからめます。揚げることで高野豆腐とは思えない食感に変わり、意外においしいですよ。高野豆腐には、骨を強くする「カルシウム」や血を作るもとになる「鉄分」などのミネラルも多く含まれています。



### <材料(作りやすい量：高野豆腐5枚分)>

※ ( ) は目安量です。

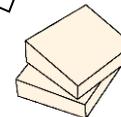
高野豆腐…100g (5枚分) ・かたくり粉…60g (大さじ6) ・揚げ油…適量

たれ；砂糖…50g (大さじ5と1/2) ・しょうゆ…40g (大さじ2と1/4) ・水…20g (大さじ1と1/3)

### <作り方>

- ① 高野豆腐を水またはぬるま湯でしっかりもどす。
- ② 食べやすい大きさにカットする。(給食ではサイコロ状の一口サイズ)
- ③ 高野豆腐にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。(160～170℃)
- ④ たれを作る；砂糖・しょうゆ・水を鍋でさっと煮立てる。
- ⑤ 熱いうちに、揚げた高野豆腐にたれをまぶせば完成！

高野豆腐は両手でぎゅっと  
水気をしぼってから揚げます！  
しぼりすぎてもおいしくないの  
で、加減が難しいですよ。



### <ワンポイントアドバイス>

高野豆腐に水分があるので、油がはねやすいので気をつけましょう。また、かたくり粉がくっつきやすいので、揚げるときは少量ずつ揚げると揚げやすいですよ。

<1食分の栄養> エネルギー；85kcal ・たんぱく質；2.7g ・カルシウム；34mg