

おうちで手作り豆腐つまみれ

🕒 調理時間: 20分

🌿 イソフラボン<1日の摂取量約1/2クリア>

🌿 材料 (2人分)



木綿豆腐	1丁
ひじき	2g
長いも	80g
にんじん	30g
ごぼう	60g
三つ葉	適量
卵	1個
小麦粉	大さじ1/2
ぎんなん(茹でたもの)	8個
さくらえび	大さじ1
すりごま	大さじ1
揚げ油	適量
レモン	1/4個
【A】	
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1/2
塩	小さじ1/2

🌿 作り方

1. 木綿豆腐はしっかり水切りする。ひじきはたっぷりの水で戻しザルに上げる。長いもは皮をむいてすりおろす。にんじん、ごぼうは細切りにする。三つ葉は3cm長さに切る。
2. 木綿豆腐をフードプロセッサーにかけボウルに移す。
3. 2に1、卵、小麦粉、ぎんなん、さくらえび、すりごま、【A】を入れてしっかり混ぜる。
4. 鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油を入れる(鍋底から3cm位の量)170℃まで温度が上がれば3をスプーン等で形をととのえて入れ、表面がカリッとするまで揚げる。
5. 天紙を敷いた器に盛りつけ、くし型に切ったレモンを添える。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆豆腐の水切りをする。湯を沸かし、豆腐を茹でてザルにとり、重石をして冷めるまで置く。