

# 高野豆腐のからあげ

【献立例】ひじきごはん、高野豆腐のからあげ、おひたし、みそ汁



## 材料(約4人分)

高野豆腐	3枚 (60g)
おろしにんにく	小さじ1 (4g)
おろししょうが	小さじ1 (4g)
酒	大さじ1 (15g)
しょうゆ	大さじ1 (18g)
みりん	小さじ2 (12g)
片栗粉	適量
揚げ油	適量

## <作り方>

1. 高野豆腐は水（またはぬるま湯）で戻し、食べやすい大きさに切る。  
きつくしぶり、水気をしっかり切っておく。
2. おろしにんにく～みりんを混ぜ合わせ、1に含ませる。  
＊スponジで洗剤を泡立てる時のように、くしゅくしゅともとよいです。
3. 揚げる直前に片栗粉をまぶし、余分な粉をよくふるってから 170℃の油で  
2～3分揚げる。  
＊くっつきやすいので、少量ずつ揚げるようにしてください。



- ・高野豆腐はサイコロ状になっている製品を使っても構いません。1枚を3×4に切ると給食くらいの大きさになります。
- ・高野豆腐の水分のしぶり方で味の濃さが変わるので、最初に数個試し揚げをして味見をし、味を調整することをおすすめします。