



夕食にグー！ お弁当にナイス！

ふんわりモチリ、揚げてもイける！  
さっぱり仕上げたゴマだれを、ジューツと含ませて  
いただきます。

## 高野豆腐のサイコロ揚げ

意外なおいしさ、新発見



### ●材料 (4人分)

- 高野豆腐……………2枚  
↳ むるま湯に浸して戻す
- 片栗粉……………適量
- すりゴマ……………大さじ3
- みりん、酢……………各大さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- 砂糖、練り辛子…各小さじ1/2
- 混ぜ合わせる
- 揚げ油……………適量
- 大葉……………適宜

### ●作り方

- 1 戻した高野豆腐は水気を絞り、一口大に切って片栗粉を付ける。
- 2 170度に熱した油で1を揚げる(写真)。器に盛ってAをかけ、千切りにした大葉を添える。

キツネ色にふっくらと。IHなら新聞紙で油はねを防げる



### おいしいe-POINT

揚げる時に油がはねないように、高野豆腐は水気をしっかり絞って。お弁当に入れる時は、たれを含ませてからお弁当箱へ。