



【高野豆腐のからあげ】

【中学校の分量・4人分】

凍り豆腐（乾燥）	40 g・・・角切り
☆こいくちしょうゆ	15 g（大さじ1）
☆上白糖	12 g（大さじ1）
☆みりん	2. 8 g（小さじ1/2強）
☆しょうが汁	3. 6 g（小さじ1）
でんぷん（片栗粉）	48 g
揚げ油	適量



【作り方】

- (1) 凍り豆腐は、乾燥重量の2倍のお湯と☆の調味料・しょうが汁につけて、もどす。
- (2) 汁気を切り、でんぷんをつけて、150℃～160℃の油で揚げる。

♡ここがポイント

- (1) の時に、途中で何度か混ぜると均一にしみこみます。
- 凍り豆腐は、寒い季節に豆腐を凍らせて作ります。和歌山県の高野山で多く作られていたので、「高野豆腐」とも呼ばれています。カルシウムが豊富で、栄養満点の食材です。