



Une recipe

22

揚げ出し豆腐の梅あんかけ

揚げ物にさっぱり感が加わり、食べやすく。

材料 2人分

絹ごし豆腐…1丁
鶏ひき肉…100g
赤パプリカ…1/2個
オクラ…1本
たたいた梅…小さじ1/2
だし汁…200cc
しょう油…大さじ2
みりん…大さじ3
片栗粉…適量
サラダ油…適量
揚げ油…適量

- 1 豆腐は水切りし、4等分に切る。赤パプリカは種をとり、4mm角に切る。オクラは茹でて輪切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏ひき肉とパプリカを炒める。
- 3 だし汁、しょう油、みりんを加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、たたいた梅とオクラを加える。
- 4 豆腐に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- 5 器に盛り、揚げ出し豆腐に③をかける。

(和歌山県立南部高等学校)