

豆腐の落とし揚げ



材料・切り方(4人分)			作り方
木綿豆腐	160g	水切り	① 油を熱して野菜を炒めます。火が通ったらボールに移して粗熱をとっておきます。 ② 別のボールに①以外の材料を入れてよく混ぜ合わせます。 ③ ①も加えて混ぜ合わせます。 ④ 8等分し、小判型に形をととのえて160度～170度の揚げ油で揚げます。 ⑤ 中まで火が通ったらお皿に盛りつけて出来上がりです。 ※豆腐の水切りは、キッチンペーパーで豆腐を包んで、平皿などの重しを15分程度、のせておきましょう。 ※油に気をつけて調理してくださいね。 ※大量調理の場合の分量です。家庭で作るときは味をみながら調整してください♪
鶏むねひき肉	70g		
おから	20g		
玉ねぎ	100g(小1/2個)	みじん切り	
長ねぎ	20g(10cm位)	みじん切り	
切干大根	16g	戻してザク	
人参	20g(小1/4本)	みじん切り	
米サラダ油	2g		
鶏卵	20g		
しょうゆ	4g(小さじ1弱)		
塩	2.4g(小さじ1/3)		
こしょう	0.12g		
でん粉	16g(大さじ1/2)		
パン粉	24g(大さじ2)		
ベーキングパウダー	1.6g(小さじ1/2弱)		
揚げ油	適量		