

こおり豆腐の
新しい食べ方です！



お家で作ってみませんか♪

おかず：揚げ物

カツオとこおり豆腐のゴマみそ和え

水に戻したこおり豆腐を揚げるとフワフワになります。
こおり豆腐の食感がおもしろい、人気の一品です♪

材 料（４人分）



A	・カツオ	200g
	・おろししょうが	3g
	・しょうゆ	大さじ1
	・こおり豆腐	15g
	・ゆで大豆	20g
	・片栗粉	適量
B	・揚げ油	適量
	・みそ	20g
	・さとう	20g
	・みりん	大さじ1
	・すりごま	6g
	・いりごま	2g

作 り 方

- ①カツオは1.5センチ角に切り、Aで下味をつける。
- ②こおり豆腐は水に浸けてやわらかくなったら、水気を絞り1.5センチ角に切る。
- ③①のカツオ、②のこおり豆腐、ゆで大豆に片栗粉をつけて、それぞれを油で揚げる。
- ④小鍋でBの調味料を加熱し、ひと煮たちしたら、③と和える。

栄養価（１人分）

エネルギー155kcal / たんぱく質13.7g / 脂質6.1g / 塩分 0.8g