

大豆と凍り豆腐のみそがらめ



大豆の揚げ方ポイント

- ・泡がなくなる
- ・触るとカラカラ、音がする

材料【おとな4人分】

乾燥大豆	50g
凍り豆腐(サイコロ)	25g
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量
★みそ	小さじ2強
★しょうゆ	小さじ1
★酒	小さじ2
★みりん	小さじ2
★砂糖	小さじ3

作り方

準備：乾燥大豆は、3倍以上の水(分量外)に浸し、冷蔵庫で一晩戻す。

- 1 大豆はザルにあけて、水気を切っておく。
- 2 凍り豆腐は戻して、軽く絞っておく。
- 3 1と2に片栗粉をまぶして、160~170℃の油で、大豆は10分くらい、凍り豆腐は5分くらい揚げる。(はねる油に注意してください。)
- 4 タレを作る。★の調味料を耐熱容器に入れて混ぜ、レンジに30秒くらいかける。
- 5 3の大豆と凍り豆腐、4のタレをからめる。

栄養価(1人分) 日本食品標準成分表2020版(八訂)

エネルギー	175 kcal	たんぱく質	7.6 g
脂質	10.6 g	食塩相当量	0.7 g
鉄	1.4 mg	カルシウム	64 mg