

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 291

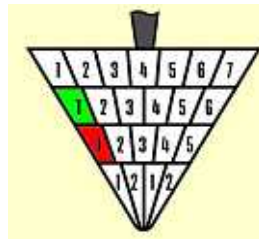
揚げ出し豆腐

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 1つ



エネルギー	209 kcal
タンパク質	10.1 g
脂質	12.7 g
塩分	1.8 g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

豆腐...	1/2丁(200g)
片栗粉...	適量
揚げ油...	適量
ほうれん草...	200g
水...	200ml
しょうゆ...	大さじ1
八方汁...	大さじ1/2
大根おろし...	150g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・豆腐のたんぱく質と緑黄色野菜、大根の淡色野菜が一皿になっています。適度な汁気もあり、スープも兼ねています。
- ・ほうれん草の他、菜の花、チンゲン菜、ブロッコリーなど何でも使えます。また、冷凍や出来合いのお浸し類を使えば、もっと簡単！
- ・大根おろしはフードプロセッサーを使えば簡単にできます。



作り方

豆腐は10切れに切りペーパータオルで水切りしておく。
ほうれん草は茹でて、2cmに切る。
大根はおろして水切りしておく。
分量の水に八方汁としょうゆで味付けし、大根おろしを入れてひと煮たちさせる。
豆腐は片栗粉をつけて揚げる。
器の回りにほうれん草を丸く置き、中央に揚げた豆腐を置き、汁を回しかける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。