



高野豆腐の揚げ煮

<材料> 子ども4人分

高野豆腐	2枚
片栗粉	適量
小麦粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	4g
しょうゆ	10g
かつおだし	60cc

<作り方>

- ① 高野豆腐を戻し、水気を絞ってから8等分に切る。
- ② 片栗粉と小麦粉を混ぜ、①にまぶす。
- ③ 180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- ④ かつおだし、砂糖、しょうゆを鍋に入れ、砂糖が溶けるまで加熱する。
- ⑤ 揚げた高野豆腐を④に漬け、完成。