



学校給食レシピ



高野豆腐のから揚げ

材料（4人分）

A	・高野豆腐サイコロ（乾）	40g
	・しょうが（おろし）	1.6g
	・にんにく（おろし）	1.6g
	・鶏がらスープの素	小さじ2/3
	・マヨネーズ	大さじ1弱
	・酒	小さじ1.5
	・みりん	小さじ1.5
	・こいくちしょうゆ	大さじ1
	・片栗粉	大さじ2強
	・揚げ油	適量

作り方

- ① 高野豆腐を水でもどす。
※大きな高野豆腐を使用する際は水でもどした後、一口大に切る。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ もどした高野豆腐の水気をしっかりしぼって②に入れ、もみこみながらよく染みこませる。
- ④ 片栗粉をまぶして、170℃の油で3分～3分半程度揚げる。