

## 【揚げ出し豆腐のなめこあんかけ】

☆なめこの粘性成分であるムチンは、消化器官や粘膜を保護する働きがあり、胃炎や風邪の予防に有効です。

### 材料（4人分）

木綿豆腐	1丁	
薄力粉	適量	
なめこ	80g	
大根	1/4本	
葉ネギ	1/4束	
A	だし汁	1カップ
	醤油	大さじ2
	みりん	大さじ2
揚げ油	適量	



### 作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、重しを乗せてしばらくおき、水気を切る。
- ② 大根は皮を剥いておろし、水気を切る。葉ネギは切って小口ネギにする。
- ③ ①の木綿豆腐を4等分に切る。薄力粉を広げたバットに木綿豆腐を入れ、満遍なく薄力粉を付ける。余分な薄力粉ははたいて落とす。
- ④ 鍋に揚げ油を入れて熱する。160度まで上がったら、③の豆腐を静かに入れて揚げる。周りがきつね色になったら取り出し、キッチンペーパーを敷いた網にのせ、油を切る。
- ⑤ 別の鍋にAの調味料となめこを合わせて中火にかける。
- ⑥ 器に揚げた豆腐を並べ、⑤のなめこあんをかける。②の大根おろしと小口ネギをのせる。

エネルギー 190 kcal、タンパク質 7.2 g、塩分 1.4 g (1人分)