

揚げだし豆腐と夏野菜の梅ソース

<主な材料・4人分>

木綿豆腐	1丁
ねぎ	1/2本
青じその葉	4枚
みょうが	1個
梅干し	1個
薄口しょうゆ	大きじ1
酢	大きじ1
砂糖	小さじ1
昆布茶	小さじ1/3
片栗粉	適量
揚げ油	適量

A



<作り方>

- ① 木綿豆腐はペーパータオルに包み、水けを切っておく。4等分に切る。
- ② 梅ソースを作る。梅干しは種を取り除き、たたいてボウルに入れ、Aを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ネギは白髪ねぎにし、青じそは軸を切り、千切りにする。みょうがも根元を切り、斜めに千切りする。冷水にさらし、ざるに上げて水気を切っておく。
- ④ 揚げ油を 170～180℃に熱し、①の豆腐に片栗粉をまぶし、表面がきつね色になるまで2～3分揚げる。
- ⑤ 器に盛り、水気をきったねぎ、青じその葉、みょうがをのせ、梅ソースをかける。

エネルギー 150 kcal、たんぱく質 5.3 g、塩分 1.2 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)