

Dining



お料理アドバイス

ダイニングメニュー

行楽のお弁当のおかずにもぴったり!

豆腐のおとし揚げ

お客さまの
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理

Emi full
エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分(16個分)〉

もめんとうふ……………1丁(400g)
たまご……………1個
片栗粉……………40g
ちりめんじゃこ……………40g
桜えび(乾燥)……………10g
グリーンピース缶詰……………40g
揚げ油……………適量
かいわれ大根……………1/2パック
カレー塩……………適量

■作り方…調理時間約15分

- ①ボウルにもめんとうふを入れてよく混ぜ、たまご・片栗粉を加えて混ぜ、ちりめんじゃこ・桜えび・グリーンピース缶詰を入れ、混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油(1cmほど)を入れ180℃に熱し、①をスプーンでひと口大にすくい入れ、揚げる。
- ③器に②を盛り、3等分に切ったかいわれ大根のをせ、カレー塩でいただく。

1人あたり:216kcal

ここが
ポイント

- ・もめんとうふの水気をしっかりとキッチンペーパーなどで取ると、ふっくらと仕上がります。
- ・たねを混ぜてから少しなじませておくと、ちりめんじゃこ・桜えびから塩分が出て、味がつきます。

この街に、あってよかった。

FUJI