



食推さんの
おうちで
ヘルシークッキング51

生活習慣病予防

1人分

エネルギー：248Kcal
食塩相当量：0.6 g

【材料（2人分）】

木綿豆腐	2/3丁
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
甘酢生姜	10g
青じそ	6枚
卵	1/5個
水	大さじ2強
小麦粉	大さじ3強
揚げ油	適量
赤ピーマン	小1個

・豆腐の水切りは、まな板にキッチンペーパーで包んだ豆腐を置き、上から重り（水の入ったボウルなど）をのせ、まな板を少し傾けて20分ほどおく。
・電子レンジならキッチンペーパーに包んで深皿に入れ600w2分程度加熱。



【作り方】

- 豆腐は水気を切って3等分に切り、さらに半分に切って塩、こしょうをふる
- 甘酢生姜、青じそはせん切りにする
- 卵、水を合わせ、小麦粉を入れてさっくりと混ぜ、②を加える
- 揚げ油を170℃に熱し、①に③の衣を付けて入れ、からりと揚げる
- 赤ピーマンはへたと種を取って乱切りにし、素揚げする
- ④を器に盛り、⑤を添える

権原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



権原市 おうちでヘルシークッキング



権原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

権原市 カシイロ レシピ

