



天ぷら衣の香味野菜と
甘酢生姜がポイントです

豆腐の香り揚げ

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 |

【作り方】

1. 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
2. 甘酢生姜、青じそはせん切りにする
3. 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
4. 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
5. 赤ピーマンはへたと種を取って乱切りにし、素揚げする
6. ④を器に盛り、⑤を添える

・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。



橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



橿原市 おうちでヘルシークッキング



橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 カシイロ レシピ

