

# RECIPE



今月のレシピ（5月15日更新）

## 「豆腐のサクサク揚げ」

「大地に向かってごちそうさま」（家の光協会）10P

せんべいを衣にした揚げ物は豆腐だけでなく、えびやかに、きすなどのシーフードを使ってもよく作られていた。せんべいのカリッ！サクッとした食感があと引くおいしさ。せんべいは塩味、しょうゆ味どちらでもいい。

### ■材料・4人分

木綿豆腐：1丁

せんべい：10枚

卵白：2個分

青のり：少量

レモン：1個

かたくり粉：適宜

揚げ油：適宜

つけ塩：適宜

### ■作り方

- (1) 豆腐は重しをして、30分くらい、水切りしておく。せんべいはふきんで包み、包丁の背で細かく砕いておく。卵白は箸でよく混ぜ、溶きほぐしておく。
- (2) 水切りした豆腐を1/2に横半分に切り、2～3cm幅に切る。豆腐にかたくり粉をまぶし、1の卵白に通し、1のせんべいを均一にまぶす。170度の油で2分くらい揚げる。
- (3) 器に盛り、青のりをのせて、レモン、塩を添える。