

ふわふわの衣がおいしい♪あごだしの揚げだし豆腐(1個約100kcal)



<材料(4人前)>

- 豆腐……1丁
- 卵……1個
- 片栗粉……70g程度
- みりん……大さじ1
- 醤油……大さじ1
- [だし取り職人](#)……1袋

<使用した商品>



【1】豆腐を好みの大きさに切り水気をしっかり取ったと、溶き卵にくぐらせ、片栗粉を全体的にまぶします。



【2】フライパンに【1】の豆腐を入れ、キツネ色になるまで揚げます。またこの待ち時間に、「[だし取り職人](#)」1袋を400ccの熱湯に煮出しておきます。



【3】揚げた豆腐を【2】の煮汁に入れ、しょうゆ、みりんを加えます。5分ほど煮込んだら完成です。