

食材2つだけ!

豆腐

×

ししとう



調理時間

20分

揚げ焼きで作ればハードルは高くない!

揚げない揚げ出し豆腐

材料 (2人分)

豆腐(もめん)・・・2/3丁(200g)

しし唐辛子……………4本

しょうが……………1片

めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ3

片栗粉……………適量

サラダ油……………大さじ4

1 材料を切る

豆腐は1/4の大きさに切る。ペーパータオルに包んで10分おき、水切りする。ししとうは爪楊枝で3カ所に穴をあける。しょうがはすりおろす。めんつゆはお湯100ml(分量外)を入れて混ぜる。

2 揚げ焼きにする

豆腐の全面に片栗粉をはたく。小さめのフライパンにサラダ油を入れ、中火にかけて焼く。下の面がカリッとしたら箸で面を変え、同様に全面を焼く。フライパンのあいた場所にししとうも入れ、転がしながら1分焼く。

3 仕上げ

器に豆腐とししとうを盛り付け、めんつゆをかけてしょうがを添える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索