

鮭も追加して、ボリュームアップ

鮭と豆腐の揚げだし



■材料〈4人分〉

生さけ(切り身)……………2切れ
 塩・こしょう……………少々
 もめんとうふ……………2丁(800g)
 だいこん……………6cm
 片栗粉……………適量
 れんこん(うす切り)……………4枚
 だし汁……………300ml
 酒……………大さじ1
 みりん……………大さじ3
 しょうゆ……………大さじ2
 七味唐がらし(お好みで)……………少々
 みつば……………4本
 揚げ油……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①さけは1切れを4等分にそぎ切りし、塩をふって10分程度おく。
- ②とうふは1丁を4等分に切り、耐熱皿に並べ、1丁につき500Wの電子レンジで約2分半加熱し、水気を切る。
- ③だいこんはすりおろし、水気を切る。
- ④こしょうをふった①のさけ・②に片栗粉をそれぞれうすくまぶす。
- ⑤油を熱し、④をそれぞれ揚げる。れんこんも素揚げしておく。
- ⑥鍋にだし汁・酒・みりん・しょうゆを煮立たせ、つゆをつくる。
- ⑦器に揚げたとうふ・だいこんおろし・さけの順で重ねて立体的に盛りつける。お好みで七味唐がらしをふりかけ、⑤の素揚げしたれんこんを1枚ずつのせ、みつばを添える。⑥をかけていただく。

1人あたり:490kcal



・さけの骨は取り除いてお使いください。
 ・とうふを電子レンジで水切りする際、キッチンペーパーで包んで加熱してください。