

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

じゃこ揚げ

和風のドレッシングでサッパリと召し上がれます



材料（4人分）

木綿豆腐	・・・1丁(500g)
片栗粉	・・・20g
卵	・・・1個(50g)
チリメンジャコ	・・・20g
花かつお節	・・・4g
揚げ油	・・・適量
大葉	・・・4枚
レモン	・・・1個
和風ドレッシング	・・・40g

管理栄養士の オススメPoint

- Point1**
チリメンジャコでカルシウム補給。
木綿豆腐にもカルシウムが豊富に
含まれ、この料理で約200mg摂
れます。
- Point2**
チリメンジャコのかりかりと豆腐の
柔らかさがマッチした食感です。

作り方

- 1.木綿豆腐は、クッキングペーパーなどで水気をきる
- 2.チリメンジャコと花かつお節を混ぜ合わせる
- 3.木綿豆腐に片栗粉→卵→チリメンジャコ+花かつお節の順にまぶし、
175℃の油で表面がカリッとなるまで揚げる
- 4.お皿に大葉とくし切りにしたレモンをそえ、3を盛り、和風ドレッシングを
かける

1人分

210
kcal

食塩相当量：0.7g