

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