

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