



揚げ豆腐のそぼろあんかけ



材料（4人分）

- ・木綿豆腐 1丁
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

～そぼろあん～

- | | | | |
|----------|------|-------|-----------|
| ・豚ひき肉 | 50g | ・水 | 100ml |
| ・しょうがおろし | 2g | ・砂糖 | 小さじ4(12g) |
| ・玉ねぎ | 1/4個 | ・しょうゆ | 小さじ6(36g) |
| ・にんじん | 1/4個 | ・片栗粉 | 小さじ4(4g) |
| ・にら | 2本 | ・サラダ油 | 小さじ1(4g) |

作り方

- ①玉ねぎ、にんじんはみじん切り、にらは1cm幅に切る。
- ②木綿豆腐をキッチンペーパーでくるみ、ラップをしないで600W2～3分加熱して水気を切る。
- ③水を切った豆腐を1口大に切る。
- ④豆腐に片栗粉をまぶし、まわりがカリッとするまで油で揚げる。
- ⑤フライパンに油、しょうがおろし、豚ひき肉を入れて加熱し、そぼろを作る。
- ⑥玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、水を入れて煮る。
- ⑦野菜に火が通ったら、砂糖、しょうゆを加える。
- ⑧一旦火を止めて水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ⑨再び火にかけ、とろみがしっかりついたらそぼろあんの完成。
- ⑩揚げた豆腐にかけて完成。