

かみなり揚げ



材 料 (4人分)

・豆腐	180g(1/2丁)
・ツナ缶	30g(1/3缶)
・干椎茸	大1枚
・玉葱	1/4個
・片栗粉	大さじ2
・塩	小さじ2/1
・醤油	小さじ1
・揚げ油	適量

作 り 方

1. 干椎茸を戻しておきます。
(急ぐ時は、水でさっと洗い耐熱皿に同量の水と一緒に入れ、ラップをしてレンジで3分温め、15分くらい蒸らします。)
2. 豆腐はリードに包み水気を切ります。
ツナ缶も水気がある場合切っておきます。
3. 玉葱・干椎茸は軸を取り長さ2cmのスライスに切ります。
4. ボウルに材料全て入れ、よく混ぜます。
5. 油を180度に設定して4を落とし揚げしていき、2~3分揚げ、きつね色がついてくるとできあがりです。

