



のり塩厚揚げ



材 料 (大人2人子ども1人分)

厚揚げ	400g(2 丁)
揚げ用油	適量
青のり	0.5g(ひとつまみ)
塩	0.5g(ひとつまみ)
片栗粉	30g(大さじ3強)
しょうゆ	8g(小さじ1強)
みりん	8g(小さじ1強)
酒	4g(小さじ1弱)

つくり方

- ① 厚揚げの表面の油をキッチンペーパーでふき取り、食べやすい大きさに切る。
- ② しょうゆ、みりん、酒は合わせて火にかけてアルコールを飛ばしておく。
- ③ ②の調味料に①の厚揚げを入れて味を染み込ませる。
- ④ ③に片栗粉をふるう。
- ⑤ 鍋に揚げ油を熱して、180℃で揚げる。
- ⑥ 最後に塩と青のりを混ぜたものをまぶす。

さいころ状に切ると、小さいおこさんでも食べやすいです。④の工程は調味料をきちんと染み込ませることで、より片栗粉がまぶしやすくなります。おこさんと一緒に作っても楽しいですね！