～＊～　高野豆腐の唐揚げ　～＊～

＜材料　４人分＞

高野豆腐（乾燥）・・・2 個

砂糖・・・・・・・・・大さじ1

みりん・・・・・・・小さじ1

うす口醤油・・・・・小さじ3

だし汁・・・・・・・高野豆腐が浸るくらい

片栗粉・・・・・・・大さじ3

揚げ油

＜作り方＞

①高野豆腐（乾燥）はぬるま湯で戻し、軽く水気を絞り、ひと口大に切る。

②鍋にだし汁、調味料を入れ沸かし、①の高野豆腐を入れ、煮含める。

③高野豆腐に味が付いたら火を止め、ザルで煮汁を切る。（この時に、高野豆腐に含まれる煮汁を絞ってしまうと、揚げた時に固くなるので、ザルで自然に煮汁を切る。）

④あら熱がとれたら、片栗粉をまぶし、きつね色になるまで油で揚げる。

初めて食べた時には、肉のから揚げのような（？）食感です。

安価で食物繊維もあり、家計にも体にもやさしい献立です。

高野豆腐の煮物が残った翌日に、この唐揚げにすると、おかずをリメイクできますよ。