



ちょっとエスニックな高野豆腐の唐揚げ

材料【4~5人分】

- 調味料
- ・高野豆腐 3枚
 - ・にんにく(すりおろし) .. ひとかけら
 - ・しょうが(すりおろし) .. 15gくらい
 - ・しょうゆ 大さじ2弱
 - ・みりん 大さじ1
 - ・はちみつ 小さじ1
 - ・カレー粉 小さじ1弱
 - ・片栗粉 大さじ4~5
 - ・揚げ油 適宜
 - ・ビニール袋
- (材料を混ぜ合わせるために使用)
- ・チリソースまたはお好みソース

作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻して、手で水を絞る(このとき、少し水が残っていたほうがジューシーに仕上がる)。
- ② 高野豆腐を一口大に(だいたい7~8個くらいに)ちぎり、ビニール袋に入れていく。
- ③ ②に調味料を入れ、しっかりとみ、高野豆腐の中に調味料をしっかり吸いこませる。
- ④ ③に片栗粉を入れ、ビニール袋の上方をしっかりと持ち、空気を含ませるように片栗粉を全体にまぶす。
- ⑤ 180~190°Cくらいの油でこんがりきつね色になるまで揚げる。
- ⑥ お皿に盛り付け、チリソースまたはお好みソースでお召し上がりください!



レシピ 考案

ホリスティックヘルスコンサルタント
ナチュラルフードコーディネーター、栄養士

赤松 佐知子先生

自然と調和した生き方を実践し、ヨガ講師、指ヨガマスターインストラクターとしても活躍中。
アトピーに苦しんだ経験をきっかけに日々の食事を研究。「食べたもので体は出来ている」という思いから旬の野菜を使ったレシピを紹介。子どもに伝えたい母の味を豆知識と共に届けします。



高野豆腐に魔法をかけて、なんと、鶏の唐揚げそっくり！ サクサク、ジューシー、そしてちょっぴりエスニックな高野豆腐の唐揚げを紹介します。ビニール袋を使って料理するので、洗い物も少ないですよ♡
高野豆腐にはレジスタンントプロテインというタンパク質が豊富に含まれ、食後の血糖値の上昇を抑えたり、中性脂肪の値を下げる働きが期待できます。貧血予防に効果的な鉄や、腸内環境を整える効果がある食物繊維も豊富で女性に嬉しい食品です。乾物なので日持ちもするし、食中毒のリスクも低いので、お弁当にもオススメです。

