

あいちゃんセット

10

回目


A 10/30 月  
コース



B 10/31 火  
コース

# 鮭フレークと 大葉の豆腐ふんわり揚げ

材料〈2人分〉

 銀聖鮭あらほぐし … 60g

絹豆腐 …………… 1丁

大葉 …………… 4枚

玉ねぎ …………… 1/4個

サラダ油 …………… 大さじ2

片栗粉 …………… 大さじ2

A 卵 …………… 1個

顆粒だしの素 …………… 小さじ1

- ① 銀聖鮭あらほぐしは解凍し、絹豆腐は重しをして、しっかり水切りする。
- ② 大葉は千切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに①、②、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、③をスプーンですくって入れ、中火で3~4分、裏返して2~3分、きつね色になるまで揚げ焼きにし、器に盛り付ける。

約337kcal 1人分