

豆腐の土佐揚げ



豆腐の表面にかつお節をまぶし、色よく揚げます。
天つゆ・おろし大根・おろし生姜を添えいただきます。

■材料／4人分

- ・木綿豆腐 1丁
- ・無頭えび 4尾
- ・おろし大根・おろし生姜 各適量
- ・青葱(小口切り) 適量
- ・サラダ油 適量

【A】えび下味(酒少々)

【B】衣(小麦粉・卵・かつお節 各適宜)

【C】つゆ(醤油・みりん各1/4カップ 水1カップ
かつお節10g 砂糖大さじ1)

作り方



1

かつお節は耐熱容器に広げて電子レンジに1分
かけ、カリットになったら粗くくずす。



2

豆腐は4等分に切り、表面に小麦粉・卵・1の
かつお節の順につける。



調理のポイント

・かつお節を電子レンジ
でカリットさせると一時間で、衣のつき方や香ばし
さが違います。

3



IH付属の天ぷら鍋に油を入れ、揚げ物キーを押し
て170°Cに設定しておき、色よく揚げる。

4

えびは背わたを取って【A】で下味をし、水気をふいて薄く小麦粉をまぶし
色よく揚げる。



5

つゆを作る。鍋にみりんを入れて沸騰させ、残りの
材料(砂糖以外)を加えてさらに沸騰したらIH中火に
して5分煮、こし器でこして最後に砂糖を加え、味を
ととのえる。

6



器に2の豆腐と4のえびを盛り、3のつゆをはり、おろ
し大根・おろし生姜・青葱を添える。

※調理にはナショナルクッキング
ヒーターを利用しました。
火力はお使いの各メーカーにより
異なります。
下記の表を参考に火力を調整し
てください。

メーカー毎の火力数値一覧

	キューベン	コロナ	東芝	パナソニック	日立	三菱
強火	9	7	8	9	9	7
中火	6	5	4	6	6	5
弱火	3	3	2	3	3	3