

献立名 大豆と豆腐ちくわのしょうゆ揚げ炒め

調理ポイント

大豆に下味をつけ、小麦粉でコーティングしてから炒めることで、揚げ物のような味わいの、食べやすい豆料理ができます。

炒めるときは、具材をあまり動かさず、焼きつつ炒めるようにします。

材料と分量

材 料	分 量(4 人分)
ゆで大豆	150g
豆腐ちくわ	100g
しょうゆ	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
油	大さじ3くらい
塩	少々

作り方

1. ボウルにゆで大豆としょうゆ、しょうがを加え下味をつける。
2. 豆腐ちくわは縦半分に切り、さらに3等分して縦6等分にし、重ねて1cmの幅に切る。1に加え混ぜ、小麦粉を全体に混ぜ合わせる。
3. フライパンに油を熱し、2を加え時々混ぜながら少し焦げ目がつくまで炒め、塩で味をととのえる。