



オクラレシピ

オクラのふわふわあげ

材料(2人分)

オクラ………4本
豆腐………1/2丁
卵………1個
小麦粉………大さじ2(18g)
ほんだし………小さじ1(3g)
えび………2尾
揚げ油………適量
<A>
水………大さじ2(30g)
めんつゆ………大さじ2(36g)
片栗粉………少々

作り方

- ① オクラを2本すりおろす。豆腐の水気をきる。
- ② ボウルに小麦粉、卵を入れて混ぜる。
- ③ オクラと豆腐とほんだしを入れる。
- ④ えびの皮をむき、しっぽを残す。
- ⑤ ③の生地を油に入れてその生地の上にえびをのせて揚げる。
- ⑥ 鍋に<A>の材料を入れて、沸騰させる。
- ⑦ 揚げた生地を皿にのせて、⑥をかける。

[1人分の栄養量]エネルギー:250kcal, 食塩相当量:1.4g