

2024年4月号

【料理名】そら豆のひりょうず



【献立】

鶏ささ身とほうれんそうのあえもの
玉ねぎのみそ汁

【調理時間】20分

【カロリー】362 kcal

【塩分】1.8g

【主材料】（2人分）

そら豆……正味 70g

もめん豆腐……1丁

A 乾燥桜えび……5g

A とき卵…… $\frac{1}{2}$ 個分

A かたくり粉……大さじ $2\frac{1}{2}$

A しょうゆ……小さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……ひとつまみ

おろししょうが、しょうゆ……各適量

【作り方】

1. そら豆はさやから出し、黒い部分の反対側に切りこみを入れる。塩を加えた湯で2～3分ほどゆで、ざるに上げてさまし、薄皮をむく。
2. 豆腐はペーパータオルで包み、重石（1kg弱）をのせて30分ほどおき、水きりする。
3. ボウルに①、②、Aを混ぜ合わせて6等分し、平丸形に整える。
4. 揚げ油を160度に熱して③を7分ほど、色よく揚げる。
5. 器に盛り、しょうがじょうゆでいただく。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。