

とうふを凍らせてからあげ

(材料) とうふ1丁

(調味料) しょうゆ. みりん
しょうがチューブ. 片刈り米粉

(作り方)

① とうふを1口で食べられる
↓ 大きさに切る

② ジップロックのような
↓ 上がしめる袋に入れる
③ 冷凍庫で ガンガン凍らせる

④ ボウルに 水を $\frac{2}{3}$ 入れる
↓
⑤ ガンガン凍らせたとうふを
↓ ジップロックごとに入れる
⑥ とけるまで待つ


⑦ 別のボウルに
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
しょうがチューブ 3cm) 入れる
↓
⑧ ⑦をよく混ぜておく

↓
⑨ とうふがとけたら
キッチンペーパーに1コずつ
つつんで やさしくおして(10回)
↓ 水分をきる



⑩ ⑨を⑧に入れて
よく 調味料⑧と からめる
↓
⑪ 10分おく

⑫ かたくり米粉を バットに入れる
↓
⑬ ⑫の中に⑪の とうふをつけて
全体にかたくり米粉をつける

⑭  フライパン用意
↓
⑮ サラダ油を $\frac{2}{3}$ 入れる
↓
⑯ 強火にかける
↓
⑰ 180℃になったら とうふを
入れる

⑱ 中火にして いいかんじの
茶色になるまであげる