

## 豆腐と高菜の落とし揚げ



※写真はイメージです

使った商品はこちら



QUEEN'S  
WHOLESALE  
FOOD

焼き明太子入りからし高菜

肉厚で歯切れ、風味の良い農家契約栽培高菜を使用。「焼き明太子」を化学調味料無添加のピリ辛調味で炒めた一品です。

## 豆腐と高菜の落とし揚げ

### [ 材 料 (2人分) ]

鶏ひき肉	50 g
れんこん(粗みじん切り)	3cm分(50g)
生姜(みじん切り)	1片分
焼き明太子入りからし高菜	60 g
木綿豆腐	1丁
溶き卵	1/2個分
片栗粉	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
サラダ油	適量

### [ つくり方 ] 調理時間:約60分

- 豆腐はペーパータオルで包み、電子レンジ(600w)で約4分加熱する。さらに皿などの重しをのせて20分置いて、しっかりと水切りする。
- ボウルに1を入れて細かく崩し、鶏ひき肉、れんこん、生姜、溶き卵を加えてさらにまぜ、片栗粉、しょうゆ、酒をいれ練り合わせる。
- 2にからし高菜を加えてまぜ合わせ、おおまかに10等分にする。
- サラダ油を170°Cに熱し、10等分した3のたねを手でぎゅっと握り、そのままの形で静かに油に落とし、きつね色になるまで揚げる。残りも同様にする。
- 軽く油をきってから皿に盛る。