

主菜



おいしい給食レシピ

かた豆腐 堅豆腐カツ ごまだれ



ざいりょう 材料 (10切れ分)

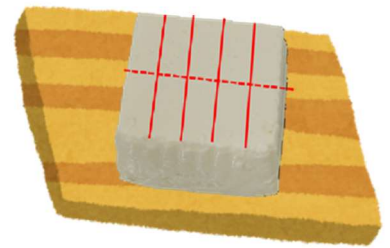
- ・堅豆腐 1丁
- ・塩、こしょう 各少々
- ・天ぷら粉 50g
(たまご不使用)
- ・水 40g
- ・パン粉 80g
- ・揚げ油 適量

【ごまだれ】

- ・ケチャップ 大さじ2
- ・ウスターソース 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・水 大さじ1
- ・すりごま 大さじ2
- ・ごま油 少々

<作り方>

- ① ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水を混ぜて、電子レンジで加熱してすりごま、ごま油を加えて混ぜる。
- ② 堅豆腐は横半分、たてに5等分に切り10等分にする。
- ③ 切った堅豆腐に塩、こしょうで下味をつける。
- ④ 天ぷら粉を水で溶き堅豆腐にからめてパン粉をつける。
- ⑤ 180℃の油で中に火が通るまで揚げる。
- ⑥ ごまだれをかけてできあがり。



POINT



- ・ごまだれは、魚フライやチキンカツなどにも合います。
- ・天ぷら衣を使うことで溶きたまごを使わず時短になり、アレルギー対応もできます。