

【高野豆腐のチーズいそべ揚げ】

【材料（2人分）】

高野豆腐・・・2枚

- A
- 天ぷら粉・・・25g
 - 水・・・100ml
 - 青のり・・・大さじ1
 - 粉チーズ・・・大さじ1
- 揚げ油・・・適量
レモン果汁・・・適量



【作り方】

1. 高野豆腐はめるま湯で戻して、水気を切り、8等分に切る。
2. Aを混ぜ合わせ、衣を作る。
3. 1を2に入れて衣をつける。
4. 160°～170°の油で、カラッと揚げる。

1日の塩分の目標量 男性7.5g女性6.5g

【1人分栄養成分】エネルギー231kcal たんぱく質12.4g 脂質15.8g 炭水化物9.3g 塩分0.6g

◆減塩レシピのワンポイント◆

油で揚げることは食材に香ばしさを加え、減塩におすすめの調理方法です。また青のり、粉チーズ、パセリ、ハーブ、レモンなどがプラスされると少ない塩分でも満足した風味になります♪