



今月の料理

# 「高野豆腐の磯辺揚げ」

材料 (4人分)

- 高野豆腐 … 1個
- 干し椎茸 (香信が良い) …… 中2枚
- 板海苔 …… 1/2枚
- 小麦粉 …… 適量

A

- だし汁 …… 400cc
- 砂糖 …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ1と1/2
- 塩 …… 小さじ1/2
- しょうゆ … 小さじ1/2
- 薄口しょうゆ …… 小さじ1/2

B

- 椎茸の戻し汁 … 200cc
- 砂糖 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1と小さじ1/2

## 作り方

- 1 製品の説明書に従って高野豆腐を下処理する。煮立てたAで高野豆腐を煮たら冷ましておく。
- 2 干し椎茸を水で戻し、Bで煮たら1.5cm程度にそぎ切りする。
- 3 高野豆腐を1/3に切り、厚みが半分になるよう切り込みを入れ、切り終わりを1cm程度残しておく。
- 4 3を少し手で押さえて汁気を切り、2の椎茸を挟む。半分に切った板海苔で巻き、巻き終わりに水で溶いた小麦粉を塗る。
- 5 すぐに巻き終わりを下にして高温の油で揚げ、斜めに切って盛り付けたら完成!



高野豆腐は含め煮が定番ですね。ひと手間かかて海苔で巻いて、油で揚げてみてはいかがでしょうか! 子どもたちの人気メニューになるかも。

私たちがおすすめレシピ  
普茶料理 おぎなうの皆さん

普茶料理は、肉・魚・卵を一切使用せず、野菜・季節の山菜・豆腐などで作る精進料理です。



小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ

おぎなう TOPICS

※価格は全て税込みです

販売から設置・メンテナンスまで **ご相談ください!**

冷蔵冷凍  
機器

冷凍自動  
販売機

各種  
熱機器  
・ガステーブル  
・フライヤー等

真空  
包装機

エアコン  
各種

各種メーカー販売修理 取扱

リース販売可 (点検・保証込)

撤去・運搬・移設 対応

保守点検実施 (店舗ごと)

見積り・下見・店舗改装図面 無料

中古販売・下取り買取

飲食店・事業者様へ 大切な機械の状態をチェックしませんか?  
業務用冷蔵庫・製氷機・エアコン等の保守点検承ります

〓 お見積もり、ご相談無料! まずは、ご連絡ください! 〓

有限会社 **悟空**

小城市三日月町  
金田876番地

電話 0952-72-6195

LINE公式  
アカウント

携帯電話  
080-7136-2784

安心して美味しい!

## ライフデリの 宅配弁当

**宅配無料**

配達は昼・夕2回  
1食からでもお届け!

**ご高齢の方に**

糖尿病・腎臓病・  
透析治療中の方にも  
オススメ!

普通食のおかずのみなら

**1食482円**  
(税込520円)

配食サービスNo.1  
高品質&低価格宣言!

**安否確認も無料**

配達の際にもしもの  
時は、緊急連絡先へ  
ご連絡!

豊富なメニューで  
毎日でも飽きない!

日々のメニューは  
こちらからチェック!

Instagram

スタッフは皆「認知症サポーター」です!

**ライフデリ**  
小城・多久店

☎0952-37-6532

住所: 小城市三日月町織島2830  
営業時間: 9時~18時  
定休日: 1月1~3日のみ  
土・日・祝も営業しています

有料広告

