

☆きゅうしょくレシピ13☆

【こうやどうふのからめあえ】

(ざいりょう) (4にんぶん)

こうやどうふ	40グラム	→みずでもどす→サイコロにきる
かたくりこ	30グラム	
あぶら	あげものができりょう	
ケチャップ	30グラム	
さとう	15グラム	
ソース	10グラム	



(つくりかた)

- 1 ケチャップ、さとう、ソースをじっくりにて、タレをつくる。
- 2 こうやどうふのみずけをかるくしぼって、かたくりこをつけてあぶらでカラッとあげる。
- 3 あげたこうやどうふとタレをからめる。

※ こうやどうふのみずけをしぼりすぎないのがコツです。
なかみがしっとりしてふわっとできあがりますよ。

