

高野豆腐カツ



材料(幼児4人分)

- 高野豆腐…2個
- 白だし…大さじ2
- 小麦粉…大さじ2
- パン粉…40g
- 揚げ油…大さじ3

作り方

- ① 高野豆腐を水で戻して水気を絞る。
- ② 6等分にカットして白だしで下味をつける。
- ③ 小麦粉を水で溶き高野豆腐を和える。
- ④ パン粉をつけて170℃に熱した油で3分揚げる。

POINT!

- ◇ 高野豆腐は下味をつける際、白だしを絞りすぎないことがポイントです。(絞りすぎると仕上がりがパサつきます。白だしを含んでいる方がジューシー。)

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 184 kcal たんぱく質 6.1 g カルシウム 62mg 鉄 0.7mg

