

冷凍豆腐の唐揚げ



材料（2人分）

木綿豆腐	1丁	
片栗粉	大さじ2	
小麦粉	大さじ1	
サラダ油	適量	
卵	1個	A
にんにく（すりおろし）	1/2片	
ショウガ（すりおろし）	1/2片	
しょうゆ	大さじ2	
ごま油	大さじ2	
塩	少々	
サニーレタス（お好みで）	適量	
レモン（お好みで）	適量	

①

豆腐は半分に切り、それぞれキッチンペーパーで包む。さらにラップで包み、保存用ポリ袋に入れ、冷凍庫で一晩冷凍する。



②

冷凍した豆腐をラップのまま耐熱皿にのせ、電子レンジで3分加熱する。上下を返してさらに3分加熱し、ラップ、キッチンペーパーを外す。冷めたら優しく絞りながらよく水気を切る。



POINT !

豆腐を絞る時は、形が崩れないように優しく丁寧に。このあと油で揚げるので、水分が残っていると、油跳ねの恐れがあります。絞る前の豆腐（写真左）と絞った後の豆腐（写真右）では、大きさがこんなに変わります。

③

ボウルにAを入れてよく混ぜ、一口大にちぎった豆腐を加え、1分ほど置いて下味を染み込ませる。余分なたれを捨て、片栗粉と小麦粉を加え、全体を混ぜ合わせる。



④

約 170℃に熱したサラダ油に豆腐を入れ、きつね色になるまで3分ほど揚げる。器に盛り、お好みでサニーレタスやレモンを添える。



POINT !

箸を入れて、小さな泡が立つぐらいが適温の目安です。揚げ油はたっぷり使うと、カラッと仕上がります。

ちょっとアレンジ

豆腐を冷凍し、高野豆腐のような食感に仕上げました。今回はシンプルな唐揚げを紹介しましたが、夏は酢豚などのおかずアレンジしても◎。お肉で作る唐揚げよりもヘルシーなレシピです。ぜひ試してみてくださいね、