[高野豆腐の揚げ煮]

食材料	4人分量(g)	【目安量】	作り方
高野豆腐	40		①高野豆腐を水に戻し、水を絞ったらサイコロ状に切る。
片栗粉	24		
揚げ油	適量		②アーモンド、チリメンジャコはそれぞれから炒りする。
アーモンド	28		
チリメンジャコ	12		③水気を切った高野豆腐に片栗粉をまぶし油で揚げる。
A 水	20	小4	
A 砂糖	18	大2	④Aを合わせ火にかけ沸騰させる。
A しょうゆ	18	大1	⑤②、③を④に加え煮からめる。
A みりん	18	大1	

栄養価（1人分）		
エネルギー	174	kcal
たんぱく質	8.8	g
脂質	9.2	g
カルシウム	149	mg
食塩相当量	0.9	g

合わせ調味料を使わずに塩、こしょうやのり塩、カレー塩 などでもおいしくいただけます。