

高野豆腐のサラダ		材料(4人分)	下準備	作り方
キャベツ	150g	中葉3枚	3mmせん切り	
きゅうり	30g	1/3本	ほん 縱半分、絞め薄切り	
にんじん	15g	1/8本	ほん せん切り	
あらじお 粗塩	0.6g	小さじ1/8	しおしょきり 塩処理	
しょうゆ	18g	大さじ1		
砂糖	4g	小さじ1と1/3	混ぜ合わせる	
米酢	10g	小さじ2		
こしょう		少々		
ごま油	4g	小さじ1		
金ごま	9g	大さじ1	炒る	
こうやどうふ 高野豆腐	30g		もどして角切り	
しょうが	5g	1かけ	すりおろす	
しょうゆ	9g	小さじ1と1/2		
せいしょ 清酒	4g	小さじ1弱	下味をつける	
小麦粉	18g	大さじ2		
かたくり粉	9g	大さじ1	あわせる	
揚げ油(米油)		適量		

- ①キャベツ、きゅうり、にんじんは茹で、ざるにあげて冷水で冷やし、軽く絞って水気を切る。②③に粗塩を振り、混せて軽く絞ってさらに水気をきる。
- ③しょうゆ、砂糖、米酢、こしょう、ごま油をよく混ぜ合わせてドレッシングをつくっておく。
- ④もどして角切りにした高野豆腐をしづく、しょうが汁、しょうゆ、酒で下味をつけて吸わせる。
- ⑤⑥に小麦粉とかたくり粉をあわせた粉をたっぷりまぶし、油でカリッと揚げる。
- ⑥炒ったごまと、②のゆでて冷やした野菜、⑤の揚げた高野豆腐を、③のドレッシングで和える。