

高野豆腐のサラダ	さいりょう 材料 (4人分)	したじゆんび 下準備	つく 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	縦半分、斜め薄切り
にんじん	15g	1/8本	せん切り
あらじお 粗塩	0.6g	小さじ1/8	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
こめす 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
高野豆腐	30g		ちどして角切り
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	
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	合わせる
あ 揚げ油 (米油)	適量		