



TOP

商品案内

通販倶楽部

ネットでお買い物

カツオと鰹節

料理レシピ

白だしを使った料理

だしを上手に使おう!!

白だしを使った料理

- ・茶碗蒸し
- ・豆腐とだんごの
春雨和風スープ
- ・揚げ出し豆腐の
みぞれがけ
- ・だし巻きたまご
- ・手作りだて巻き

揚げ出し豆腐のみぞれがけ



※カロリーと塩分は一人分です。



時間：



カロリー：248kcal



塩分：1.2g



※印刷用ページ

材料

分量(4人分)

豆腐	2丁
片栗粉	適量
塩	少々
かつお節フレッシュパック	10g
油	適量
だいこんおろし	1カップ
白だし	大さじ1
水	1カップ
あさつき	少々

作り方

1. 豆腐を8等分に切る。
2. 片栗粉に塩・かつお節フレッシュパックを混ぜ、豆腐にまぶし、油で揚げる。
3. だいこんおろしに白だし・水・あさつきを加え2.にかける。

会社案内 | 採用情報 | お問い合わせ | プライバシーポリシー | サイトポリシー | サイトマップ |

サイト内の文章や画像等の無断使用・転載を禁じます。© 2005 NINBEN
 にんべんホームページ <http://www.ninben.co.jp/>