

# 大豆ハートのレシピ



## 【材料】大豆ミート2人分

- 1, 木綿豆腐「**350g**」
- 2, (A) 醤油「**大さじ1**」
- 3, (A) 酒「**大さじ1**」
- 4, (A) 三温糖「**小さじ2分の1**」
- 5, (A) すりおろし生姜  
「**小さじ4分の1**」
- 6, (A) すりおろしにんにく  
「**小さじ4分の1**」
- 7, 片栗粉「**大さじ5**」
- 8, サラダ油「**適量**」

1, 冷凍した豆腐を、冷蔵庫で解凍し、8等分に切る。



レンジでさらに解凍する。

2, キッチンペーパーの上  
上に1をのせ、  
上から手で優しく  
押しして水分を抜く。

つぶさない  
ようにする!



3, ボウルに (A) を入れてまぜ合わせ、  
2 を 半分加えて、15分ほど漬け込む。



4, 汁気を軽く絞り、  
片栗粉をまぶす。

片栗粉は、あげる直前に  
つける。

片栗粉はふるいにかける



5、フライパンの底から  
3 cmほどの揚げ油を注ぎ、  
180°Cに熱し、4を入れる。  
表面がこんがり色づくまで  
3分ほど揚げ、油を切る。

完成 ✨

入れるときは、滑らせて入れる。  
あげるときは、ひっくり返し過ぎない。

