料理名	凍り豆腐のアーモンドみそ和え

料理PR👀💡

煮物でおなじみの凍り豆腐を揚げて甘めのアーモンドみそで和えることで、新たな凍り豆腐の一面が発見できます。ごはんにも合うおかずです。アーモンドをごまに変えた「凍り豆腐のごまみそ和え」も人気メニューです♪
給食では、相模原市の津久井在来大豆から作られる味噌を使って、食育の教材として用いられることもあります。

材料	1人分量	4人分目安量	作り方
凍り豆腐	10ｇ	40g	① 凍り豆腐は水で戻し、よく絞ってから
うすくちしょうゆ	1.5ｇ	小1	だし、しょうゆを吸わせる。
だし汁	5ｇ	大1・1/2	② ①に小麦粉とでんぷんを混ぜたものを
小麦粉	2ｇ	大1	つけて揚げる。
でんぷん	3ｇ	大1・1/2	③ みそ、砂糖、みりん、水を合わせて加熱し、
揚げ油	適量	適量	たれを作る。
みそ	4ｇ	大1弱	④ ②に③をからめ、アーモンドを和える。
三温糖	2ｇ	大1	
みりん	2ｇ	小1・1/2	※大量調理用の分量のため、調味料等は
水	3ｇ	大1弱	ご家庭で調整してください。
粉末アーモンド	2ｇ	大1	