

豆腐のチーズフライ

【 材 料 】

		(1人分)
豆腐	...	80g
小麦粉	...	6g
卵	...	5g
粉チーズ	...	5g
パン粉	...	4.5g
油	...	適量
醤油	...	3g
トマトケチャップ	...	9g

【 作り方 】

- ① 水切りした豆腐を等分する
- ② パン粉は粉チーズと合わせ混ぜておく
- ③ ①を小麦粉・卵・②の順で衣をつけ油で揚げる
- ④ 醤油・トマトケチャップでソースを作り、③にかける

