

## 豆腐のチーズフライ

### 【 材 料 】

		(4人分)
豆腐	…	320g
小麦粉	…	25g
卵	…	20g
粉チーズ	…	20g
パン粉	…	20g
油	…	適量
醤油	…	12g
トマトケチャップ	…	35g

### 【 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

