

豆腐の いそべ揚げ



とうふのかんたん
美味しい
レシピ

- ① もめん豆腐 200g
お湯、塩、しょう油
ボウルに入れる
- ② スプーンでつぶす
170℃であげて
もう一度180℃で
揚げ直す
- ③ のりにはとこだ
のり全体を
のり全体に
- ④ 二層揚げする

本当に
おいしい
だし
の作り方
↓

5cm角のこんぶ
20gのしいたけ
3gのこしょう

鍋

1.2ℓの水

トロ火で
(60℃)
10時間...

コトコト
コトコト

えぐみ、
くせみが
でけい。

うまい!!
ピカピカの

だし

のできあがり

きつね コロッケ



- ① じゃがいもが熱を
出さくらいの水
沸騰したらたを弱め
沸騰したらたを弱め
- ② じゃがいもを潰す
マッシュする
- ③ じゃがいもを潰す
マッシュする
- ④ じゃがいもを潰す
マッシュする

えぐみ、
くせみが
でけい。

うまい!!
ピカピカの

だし

のできあがり

レシピ提供: いしいゆきこ(ごもキッチン) 絵: はまきほるこ