キッチン スマイル
Kitchen Smile

おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE

関西スーパー

Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

当社自慢の品 生どうふ を使って

豆腐の照りマヨ焼き

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
286kcal	1.4g	約15分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

- 当社自慢の品 生どうふ 木綿 ……1丁
- 片栗粉 …… 大さじ2
- サラダ油 …… 大さじ1
- マヨネーズ …… 大さじ1
- きざみねぎ …… 適量
- A 砂糖 …… 大さじ1
- A しょうゆ …… 大さじ1
- A みりん …… 大さじ1

■作り方

①豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ600Wの電子レンジで2分程度加熱する
②豆腐の水気を切り、一口大に切り片栗粉をまぶす
③フライパンにサラダ油を熱し、❷を中火で焼く
④全体に焼き色が付いたらAを加え煮絡める
⑤器に盛りマヨネーズを添え、きざみねぎを散らす

cooking memo