

### 唐揚げ風豆腐の作り方

【提案者からの一言】

練成会で好評だった「唐揚げ風豆腐」を是非体験してご賞味下さい。

【材料】

食 材	5人分	25人分	50人分
厚揚げ	1枚	5枚	10枚
あぶら揚げ	1枚	5枚	10枚
シーチキン缶	小1缶	大2缶	大4缶
卵	1個	3個	6個
ニンニク	1片	3片	5片
A	がらスープの素	小さじ1	大さじ2
	塩・こしょう	少々	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1	大さじ2
片栗粉	適量	適量	適量
揚げ油	適量	適量	適量

【使用する道具】

・鍋

【体験時間】

約30分



【作り方】

- ① 厚揚げは、2センチ角に切る。
- ② あぶら揚げは、長めの短冊切り。
- ③ ニンニクはすりおろし。
- ④ ボールに①・②・③と卵を割り入れ、Aの調味料で味付ける。  
ボールの中でよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を丸くしながら、片栗粉をまぶし、揚げ油に入れ揚げる

※片栗粉をまぶすと手にひっつきやすいので、揚げ油に入れる寸前に片栗粉を付け揚げる。

### 香川の郷土料理「しょうゆ豆」の作り方

【材料】（4人分）

- ・そら豆（乾燥） 200g
- ・水 300cc～
- ・砂糖 大さじ5
- ・しょうゆ 60cc

【使用する道具】

- ・フライパン
- ・鍋

【体験時間】

約60分

【作り方】

- ① 乾燥そら豆を弱火で焦げ目がつくまでじっくり炒める（約30分）
- ② 漬けダレは水、砂糖、しょう油をを沸かす。
- ③ 炒った豆を沸かした漬けダレに漬け込む。（約20分）
- ④ しばらく漬け込んだ後、固い豆があれば煮る。

