

高野豆腐のマヨしょうゆ炒め



2人分

高野豆腐 2つ
長ネギ 1/2本
にんにく 少々
片栗粉 適量
塩コショウ 少々
マヨネーズ 大さじ1+1/2
しょうゆ 大さじ1

- 1) 高野豆腐は戻して水気を絞り、1枚を縦横3等分して9個にする。
- 2) 高野豆腐に塩コショウをまぶしておく。片栗粉をまぶす。
- 3) ネギは斜め薄切りする。にんにくはみじん切り。チューブやガーリックパウダーを使ってもOK。
- 4) フライパンに多めの油を入れて高野豆腐を揚げ焼きする。
- 5) 油を切ったフライパンに、マヨネーズとにんにく、ネギを入れて炒め、しんなりしたらしょうゆを入れる。
- 6) 高野豆腐を入れてからめる。お好みで一味を振るといいです。