

美味!伊達な御馳走



～材料～



【車麩で唐揚げ】

車麩	1～2本
水	麩を戻す用
■水	100cc
■醤油	大さじ2
■鶏がらスープの素	小さじ1/2
■しょうが(チューブ)	小さじ1/2
■にんにく(チューブ)	小さじ1/2
■酒	大さじ1
片栗粉	適量
油	適量

～作り方～

1

車麩を袋に記載どおりに戻し、ぎゅっと握って水気を搾り4等分に切る。

2

■の調味料をバットなどで合わせて混ぜて、車麩に調味料をしみ込ませる。

3

別のバットに片栗粉を入れ、車麩を入れて片栗粉をまぶす。

4

サラダ油を多めに熱したフライパンで揚げ焼きにします。

5

6

7

8