副食

グルテンミートの竜田揚げ

［1人分］エネルギー：196kcal　塩分：1.3g　たんぱく質：17.4g　脂質：9.1g　食物繊維：1.5g

材料［4人分］

- グルテンミート：330g（大1缶）
- 片栗粉：大さじ4
- 植物油：適量
- キャベツ：160g

【A】

- にんにく：1片
- 生姜：1片
- 醤油：大さじ1

作り方

1
グルテンミートを缶から取り出し、水でさっと洗います。布巾やキッチンペーパーで、しっかり水気を取り、斜めにそぎ切りします。

2
【A】の材料は、生姜で生姜汁をつくり、にんにくはすりおろし、醤油と混ぜてから"1"にまぶします。

3
"2"に片栗粉をつけて、少量の植物油で揚げます。

4
キャベツを千切りにし、器に敷いてから"3"を盛りつけます。