自然食レシピ
カラダのためのケアごはん

食改善で真の健康をお届けする
株式会社 玄米酵素®

主食

車麩の角煮丼

［1人分］ エネルギー：393kcal　塩分：4.6g

材料［2人分］

- 車麩：2枚
- だし汁：180～200ml
- 片栗粉：大さじ1
- ほうれん草：1/2束
- 長ねぎ：10センチ
- ごま油：小さじ2
- 玄米ごはん：320g

【A】
- 醤油：大さじ1と1/2
- オイスターソース：大さじ1
- 酒：大さじ1
- 砂糖：小さじ1
- 生姜（すりおろし）：小さじ2
- 水：大さじ5

作り方

1
車麩はだし汁で戻します。ほうれん草は、ゆでて食べやすい大きさに切り、長ねぎは白髪ねぎにします。

2
【A】を混ぜ合わせておきます。車麩を4つに切り、片栗粉をつけます。

3
フライパンにごま油を入れて温め、車麩の両面を焼きます。【A】を加えて絡めて、水分が少し残るくらいまで煮詰めます。

4
器に盛った玄米ごはんに乗せ、ほうれん草を添えて白髪ねぎを乗せます。