

副食

車麩のカツ

[1人分] エネルギー：116kcal 塩分：0.8g



材料 [6人分]

- 車麩：3枚
- 塩水：適量
- 卵：1個
- 醤油：小さじ1
- 生姜汁：小さじ1/2
- 卵：1個
- パン粉：適量
- 薄力粉：適量
- 揚げ油：適量
- キャベツ：適量
- 紫キャベツ：適量
- パセリ：適量

作り方

1

車麩は薄い塩水に浸けて十分に戻しておきます。

2

卵を溶き、醤油と生姜汁を加えて混ぜます。それに"1"の車麩を搾って浸け、卵汁をしみ込ませます。

3

"2"に薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、中温の油できつね色に揚げます。

4

キャベツと紫キャベツの千切り、パセリを添えます。

【ワンポイントアドバイス】

小麦たんぱく質のグルテンを肉の代わりに使ってコレステロールを抑えます。

生のキャベツは免疫力をアップします。キャベジン（ビタミンU）が胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にし、胃粘膜を強化するとともに修復もし、胃もたれやむかつきを解消します。

