

副食

車麩のはさみ焼き

[1人分] エネルギー：409kcal 塩分：0.6g



材料 [4人分]

- 車麩：4枚
- れんこん：100g
- 玉ねぎみじん切り：中1個分
- 油揚げ：1枚
- 葛粉：大さじ2
- 玄米粉：大さじ3
- ごま油：適量
- 薄力粉：適量
- 塩：小さじ1/4
- 付け合わせ：キャベツやみかんなど

作り方

1

車麩は薄い塩水に浸けてよく戻しておきます。

2

れんこんはよく洗い、皮ごとすりおろします。

3

油揚げは湯通しし、みじん切りにします。

4

フライパンに油をひき、玉ねぎを炒め、"2"のれんこんも加え、塩で味付けします。"3"の油揚げと葛粉を加えます。

5

"1"の車麩の水気を搾り、周りにリブレフラワーをつけます。その2枚に"4"の具を等分してのせます。上から具をはさむようにしてもう1枚車麩をのせ、軽く押さえます。

6

"5"に薄力粉の水溶きをつけ、フライパンで両面焼きます。

一口大に切り、キャベツの千切りとみかんを添えます。
