

五泉のうんめえ給食

【車麩の揚げ煮】

材料（約4人分）

- ・車麩 2枚 ⇒水で戻す
- ・とき卵 1個分
- ・小麦粉 大さじ1
- ・パン粉 40g
- ・揚げ油 適宜

<揚げ煮のタレ>

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・水 大さじ2



作り方

- ① 戻した車麩の水気を軽く絞り、半分に切る。小麦粉・とき卵・パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で揚げる。
- ② 揚げ煮のタレの材料を合わせ、小鍋で軽く煮立てる。
- ③ ①に②をかけて、できあがり。

ご家庭では、分量を加減しながら作ってください。

