

車麩の唐揚げ



上手に撮ろう
～ 脂質と塩分 ～

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー193kcal ■たんぱく質3.3g ■脂質7.3g ■食塩相当量1.1g

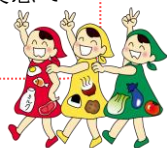
材料（4人分）

• 車麩	4枚	
A	水	200cc
	しょう油	大さじ3杯
	酒	大さじ2杯
	おろし生姜	小さじ2杯
	おろしにんにく	小さじ2杯
	ごま油	小さじ2杯
• 片栗粉	適量	
• サラダ油	適量	

作り方

- ① 車麩を水（分量外）で戻し、しっかり絞って水気を切っておきます。
- ② A をすべてボウルに入れよく混ぜたら、①の車麩を入れて味をしみこませます。
- ③ ②の車麩全体に味がしみこんだら、片栗粉をまぶします。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③の両面がこんがりするまで焼いたら出来上がりです。

低エネルギー(kcal)の麩を使うと、ヘルシーな唐揚げになります。お肉のような食感でおいしいです♪



献立のヒント

ごはん、車麩の唐揚げ、きゅうりとトマトのサラダ、具たくさん味噌汁