



5 車麩の米粉揚げ

材料 4人分

車麩	2枚
A	だし 200cc
	醤油 大さじ1
	みりん 大さじ1
	酒 大さじ1
	砂糖 大さじ1
B	米粉 大さじ5~
	水 小さじ4
	溶き卵 大さじ1
黒ごま	適量
茄子	1本
アスパラ	4本
塩	適量

作り方

- ① 車麩は戻し、4等分にして絞り、Aで煮含ませて冷ます。
- ② Bを合わせ揚げ衣を作る。
- ③ 茄子・アスパラは食べやすい大きさ、長さに切る。
- ④ 油を熱し、揚げ衣を付け、③を揚げ、塩をふる。
更に①を軽く絞り、1枚分を揚げ、残った揚げ衣に黒ごまを入れ、残りの車麩を揚げる。

ワンポイント

車麩はぬるま湯できちんと戻しましょう。