

●作ってみませんか【平成24年10月1日号】

車麩の味噌風味カツ

燕市食生活改善推進委員協議会 吉田分会

●材料(4人分)

車麩…3枚・A:(味噌大2・みりん大1・水70cc)・

小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・

付け合せ(キャベツ・トマト・ブロッコリーなど)



●作り方

- ①車麩は水に漬けて戻し、崩さないように水気を絞り、4等分に切る。／②小鍋にAの調味料を入れてさっと煮立てて火を止め、①の車麩を入れて両面にかからめる。／
- ③たれをつけた車麩に小麦粉、卵、パン粉をつける。／④熱した油でキツネ色に揚げ、野菜を付け合わせる。