
車麩	4枚
出汁(かつお昆布)	200cc
調味料	
酒	小さじ1
淡口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
生姜	少々
にんにく	少々
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
サラダ油	適量

- ① 鍋に出汁、調味料、薄切りにした生姜、にんにくを入れて強火にかける。沸騰したら火を止めて車麩を加え、出汁を含ませてもどす。
- ② ①を軽くしぼり、2等分に切り分ける。軽くしぼることで出汁が麩に残り、揚げたあとジューシーな仕上がりになる。
- ③ ②に小麦粉をまぶし、溶き卵に浸してパン粉を付ける。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、180℃で③をきつね色に揚げる。
- ⑤ お好みでとんかつソースやマスタードをつける。

車麩の食感を生かした創作料理。
 薄い下味を車麩につけてフライにすることでコクが加わり、
 柔らかい肉のようにおいしく食べられる。

車麩カツレット(4人分)

