

# 生麩の磯辺巻き

甘辛く、もちりとした美味しさです。



## 材料（4人分）

南瓜麩 1/2本 よもぎ麩 1/2本  
焼き海苔 1/2枚  
醤油 大さじ1 みりん 大さじ1  
小麦粉

## 作り方

- ① 生麩は、それぞれ1cmの厚さに切り、小麦粉をまぶしておく。
- ② フライパンに油を少々引き、①の両面を軽く焼く。
- ③ ②に醤油とみりんを加え、からめる。
- ④ ③に2cm幅にカットした海苔をグルッと巻いて出来上がり。

生麩は柔らかく弾力があるため、切り分ける際は、包丁の先端を支点に押し切るときれいに切ることができます。また、包丁は水で濡らしておくとし切り分ける際に生麩がくっつきにくくなります。