

# タンドリー麩

カレー味で冷めてもおいしく食べられます。

お肉に比べ断然ヘルシーで食べ応えもあります。



## 材料（4人分）

あわ麩 2本

塩 こしょう 小麦粉

調味料（A）

プレーンヨーグルト 70cc トマトケチャップ 大さじ2  
カレー粉 小さじ1 にんにくのすりおろし 1かけ  
生姜のすりおろし 1かけ

## 作り方

- ① 生麩は1cmの厚さに切り、塩、こしょう、小麦粉を振る。
- ② フライパンに油を少々引き、①の生麩を焦げ目が付くまで焼いて、一旦、取り出す。
- ③ 調味料（A）をよく混ぜ合わせ、フライパンで熱する。
- ④ ③が温まったら、②の生麩を入れ、よく絡めたら出来上がり。

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。