

○車麩のカツ しば漬けの豆乳タルタル 4人分

A.車麩のカツ

車麩	4枚
出汁(水でもok)	400ml
醤油	大さじ3
生姜(すりおろし)	10g
〈衣〉	
地粉	大さじ8
水	100ml
パン粉	適量
揚げ油	適量

B.しば漬け豆乳タルタルソース

しば漬け(みじん切り)	5枚程
玉ねぎ(みじん切り)	1/4
豆乳マヨ	大さじ4
白みそ	少量
塩、こしょう	少々

C.盛り付け

キャベツ(千切り)	適量
パセリ(みじん切り)	少々

- 1) Aの出汁(または水)、醤油、生姜を火にかけて温める
- 2) 車麩の上にかけてもどす
- 3) 車麩が芯まで戻ったら、軽く絞る
- 4) 地粉と水を混ぜ合わせた衣をつけ、パン粉をつける
- 5) 180℃の油で揚げる
- 6) Bのタルタルソースを混ぜ合わせる
- 7) Cのキャベツを器に盛り、Bのタルタルソースの上に揚げたAを盛る
- 8) パセリを全体に散らす

☆選んだ理由

・最初に食べたマクロビオティック料理が車麩を使用したメニューでした。

美味しさはもちろんのこと、満足感も非常に高く、食事開始から終わりまで終始お腹も心も満たされた気持ちになりました。マクロビオティックに興味を持つきっかけになった食材です。

・ボリュームもと満足感があり、家族や友人に振る舞い喜んでいただけるメニューです。