

お料理 クリップ

乾物大活躍

本文レシピ／大阪ガスッキングスクール 撮影／東谷幸一

卵を絡めた麩が、
しっとりふんわり香ばしい。
ランチョンミートの塩気と旨味が
味の決め手です。



フリーチャンプルー



■材料 (4人分)

車麩(一般的な焼き麩でも可).....	30~40g	→ 水で戻す
卵.....	1個	→ 溶きほぐす
ランチョンミート(ソーセージ、ハムでも可)...	80g	
ニンジン.....	50g	
ホウレンソウ.....	150g	
醤油.....	少々	
塩、サラダ油.....	各適量	

■作り方

- 1 車麩は水気を絞ってひと口大にちぎる。ポリ袋に卵、塩少々、車麩を入れてなじませる(写真)。
- 2 ランチョンミート、ニンジンは4等長さの短冊切りにする。ホウレンソウは塩を加えた熱湯でゆでて冷水中に取り、水気を絞って3~4等長さに切る。
- 3 フライパンに油大さじ1を入れて熱し、車麩を広げて焼き色が付くまで焼く。車麩をいったん取り出し、同じフライパンに油大さじ1を足して2を炒めた後、車麩を戻し入れて更に炒める。塩、醤油で味を調え、器に盛る。

ポリ袋を使えば、卵液がムラなく絡まる



■仕上がり野菜の水分で水っぽくならないよう、車麩は最初に炒めていったん取り出します。

ポイント /

