

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡
和食NO. 47 2022. 9. 1 志木中給食室

肉じゃないけど満足感あり。もっと食べたい! の声多し

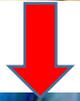
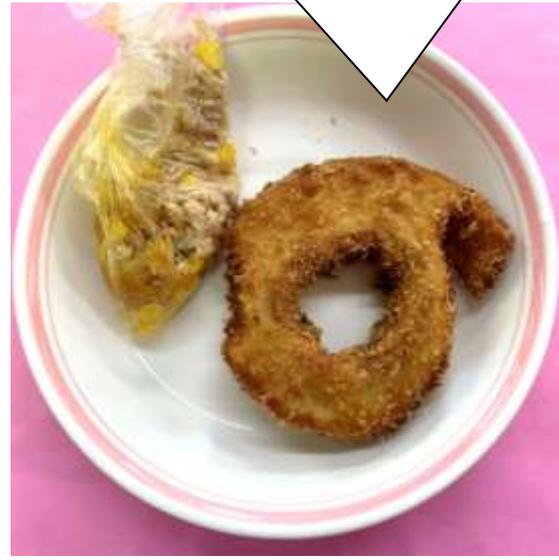
ドライフードカツ

- <材料> 5個分
- 車麩 (直径7 cm) 5枚 (35 g)
 - 生姜 少々 (1 g)
 - 酒 小さじ1 (5ml)
 - みりん 小さじ1 (5ml)
 - しょうゆ 小さじ2 (10ml)

 - 小麦粉 大さじ4弱 (32 g)
 - 水 大さじ4 (60ml)
 - パン粉 カップ1程度 (45 g)
 - ※揚げ油

- <作り方>
- ①生姜汁・酒・醤油・みりんのたれに車麩をつけておきます。
 - ②①は汁がたれない程度に汁を切って、水に溶いた小麦粉とパン粉の衣をつけて揚げます。(揚げ焼きでOK)

9月1日は「防災の日」です。1923年に起きた「関東大震災」にちなんで制定されました。この日は「災害にあって火が使えなかった時にどんな料理が作れるか覚えよう」というコンセプトで献立を考えました。さすがに主菜は火を使わないで出すことは難しいので「保存しておくことのできるたんぱく質」である「車麩」を使ってカツを作りました。水の代わりに下味をつけてから揚げることで肉にかなり近い満足感がある優れたものです。災害にあっていない普通の日にも食べて慣れておくことで、いざという時にも上手に使うことができます。一人分40円かからず作れます。防災食サラダと一緒に是非一度作ってみてください。



<栄養価>1こあたり	
エネルギー	173 kcal
たんぱく質	8.2 g
脂肪分	5.5 g
カルシウム	10 mg
鉄分	0.9 mg
食物繊維	1.1 g
マグネシウム	17 mg
亜鉛	0.6 mg
塩分	0.5 g
糖分	0 g