

おいしくキッチン

平成30年9月22日放送

びっくり!

カキフライ風



..... 材料 (4人分)

- ① まいたけ.....200g
 - ② 木綿豆腐.....200g
 - ③ オイスターソース.....大さじ1
 - ④ 青のり.....大さじ1と1/2
 - ⑤ 天ぷら粉.....40g
 - ⑥ 水.....大さじ2と1/3
 - ⑦ パン粉.....40g
 - ⑧ 揚げ油.....適量
- ☆☆☆付け合わせ☆☆☆
- ⑨ レタス.....1/2個
 - ⑩ レモン.....1/2個

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、重石をして傾けたバットにのせて、30分程度置き、水をきっておく。
- ② まいたけは程よい大きさにほぐしておく。
- ③ ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③にほぐしたまいたけを入れ、さらに混ぜたら12等分して俵型に丸め、パン粉をつける。
- ⑤ フライパンに油を入れ、180度で3分ほど揚げ焼きにして、油をきる。
- ⑥ 器に盛り、レタスとレモンを添えて完成!



③



⑤



見た目も味も、まるでカキフライ!
なのにカキじゃない!!
オイスターソースと青のりでカキの
風味と磯の香りをつけています。
まいたけはカキのひだにそっくり!
大きくほぐすと丸めにくく、小さくほぐ
すと食感が楽しめなくなるので、ほど
よくほぐすのがポイントですよ!!
カキが苦手な方も食べれます。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
194	7.3	12.1	0.7	56.0