

生麩とは？

お麩は元来中国で生まれ、室町時代の日本に伝えられたと言われてい
ます。

尾張地方では古くから馴染みがあり、高タンパク、低カロリーのヘルシー食
材として主にすき焼きや鍋物、田楽、から揚げなどにして使われています。

😊😊😊生麩レシピ😊😊😊

生麩といんげんの味噌汁

<材料>



生麩・・・・・・・・・・1本
味噌・・・・・・・・・・60g
だし汁・・・・・・・・・・3.5カップ
さやいんげん・5本
生麩・・・・・・・・・・1本

- (1) 生麩は一口大に切り、さやいんげんは3cmくらいに切る。
- (2) だし汁を煮立て、さやいんげんを加えて煮、さやいんげんがやわらかく煮えたら味噌を溶き入れる。
- (3) 生麩を加え、ひと煮立ちしたら火をとめ、椀に盛り、しょうが汁を落とす。

生麩の竜田揚げ

<材料>



生麩、だし汁（醤油、砂糖、みりん少々）

- (1) 生麩は斜めうす切りにして、調味しだし汁（うす甘味がよい）で煮含ませる。
- (2) (1)の生麩に小麦粉をまぶして、サラダ油でカラッと揚げる。
- (3) 出来上がったものはそのまま食べるか、お好みのソース等をつけて食べる。