



## 料理名

### 角麩の蒲焼き丼

## 料理写真



## 作り方

- 1 角麩を6等分にし、2枚使用。全体に小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンにAの油を入れ、小麦粉にまぶした角麩を焼き色が付くまで両面揚げ焼きにする。
- 3 フライパンにBの油を入れ、薄焼き玉子を作る。3mm程度の幅に切り、錦糸玉子を作る。
- 4 丼にご飯を入れ、鰻のタレを全体にかける。
- 5 ご飯の上に錦糸玉子を広げる。
- 6 角麩の蒲焼きを乗せ、最後にあさつき、ごま、刻み海苔をかけて完成。

## 料理ポイント

- 角麩と油との相性にびっくり！
- ご飯がすすむ丼物！
- 調理方法も簡単で家庭で手軽に作れます！
- 表面はカリカリで香ばしく、中はふわふわ、煮込むことで味を染み込み、鰻に負けません！

## 材料 (1人分)

材料	使用料
ご飯	180g
鰻のタレ	12g
角麩	80g (40g×2)
小麦粉	5g
油 A	10g
卵	25g
あさつき	1g
白ごま	0.5g
刻み海苔	0.3g