



小町麩のナゲット

材料 (大人2人分、子ども1人分)

小町麩…30個

卵…1個

おろしにんにく…少々

塩…少々

A ぬるま湯…1/4カップ

顆粒コンソメ…小さじ1/3

小麦粉…適量

揚げ油 (180度)…適量

ケチャップ・粒マスタード…各適量

作り方

1 卵を割りほぐし、A、おろしにんにく、塩を混ぜ合わせる。

2 1に小町麩を浸す。

3 2の小町麩を3個ずつまとめて小麦粉をまぶし、カラリと揚げ、ケチャップと大人用には粒マスタードを添える。

大人 (1人分)
147kcal
塩分 0.7g

子ども (1人分)
74kcal
塩分 0.3g

小町麩の コーンポタージュ

材料 (大人2人分、子ども1人分)

小町麩…20個

牛乳…1と1/4カップ

ホールコーン…120g

EXオリーブ油…少々

塩・粗びきこしょう…各少々

大人 (1人分)
114kcal
塩分 0.4g

子ども (1人分)
57kcal
塩分 0.2g

作り方

1 小町麩を牛乳につける。

2 ミキサーに1、ホールコーンを入れてかけ、なめらかになったら鍋に入れ、弱めの中火で温める。

3 塩で味を調え、器に盛る。EXオリーブ油をたらし、大人は粗びきこしょうをふる。



車麩の クロックマダム

材料 (作りやすい分量)

車麩…2個

A 牛乳…1/2カップ

塩・こしょう…各少々

ハム…2枚

ピザ用チーズ…30g

ホワイトソース…70g

卵…2個

バター…大さじ1

大人 (1人分)
255kcal
塩分 1.6g

子ども (1人分)
127kcal
塩分 0.8g

作り方

1 Aをよく混ぜ、車麩をAに浸してもどす。

2 フライパンにバターを熱し、中火で1の両面を色よく焼いてからオーブントースターの天板に移す。

3 中央の穴に卵を割り入れ、ハムをのせてホワイトソースをかけ、チーズを散らして10分ほど焼く。



車麩の クロックムッシュ

材料 (作りやすい分量)

車麩…4個

A 卵…1個

牛乳…1カップ

塩・こしょう…各少々

ハム…2枚

スライスチーズ…2枚

バター…大さじ2

大人 (1人分)
275kcal
塩分 1.4g

子ども (1人分)
138kcal
塩分 0.7g

作り方

1 Aをよく混ぜ、車麩をAに浸してもどす。

2 1をしぼらずに、2個1組にしてハムとチーズを挟む。

3 フライパンにバターを熱し、中火で2の両面をこんがりと焼く。