

めんそーれー!

# 沖縄フェア

～沖縄食材で簡単にできる元気レシピ～



沖縄料理に欠かせない「くるま麩」。炒め物にはどんな食材とも合います。少しだんに漬け込みサラダ感覚で食べるなど、お麩は、アレンジで色々楽しめます。他にも、簡単アレンジ「唐揚げ」をご紹介します!! ぜひお試しください。

麩久寿  
くるま麩



## くるま麩の唐揚げ

植物性たんぱく食品で  
おどろきの唐揚げです。

考案

長嶺店(テイリ一部)



### 材料 2人分

- くるま麩…1本
- ◎はちみつ…大さじ4
- ◎醤油…大さじ4
- ◎おろしにんにく…大さじ1
- ◎おろししょうが…大さじ1
- 片栗粉…適量
- 揚げ油…適量
- 青のり・ごま…お好み

### 作り方 約20分

- ① くるま麩は、3～4cmの輪切りにする。
- ② ビニール袋に、麩・◎調味料を合わせつけ込む。
- ③ 柔らかくなったら汁をしぼり、2等分に切り、片栗粉・青のり・ごまをまぶす。
- ④ 170～180度でカラッとできるよう揚げて出来上がり!!



ホームページにて  
オリジナルレシピ掲載中!

<http://www.hallday.co.jp/recipe/>  
<http://www.bonrepas.co.jp/>

監修 料理コーディネーター 富松 由紀さん 九州電力や福岡銀行などの情報誌で取材やレシピ提供。現在、毎日新聞夕刊でエッセイレシピ連載中。



グループ店は、  
「早寝・早起き・朝ごはん」  
県民運動キャンペーンを  
推進しています。