

8月開催日 **お麩特集！！**

5日(水) 午前 19日(水) 午前

**車麩かさましエビチリ風 &
車麩でポトフ**

車麩かさましエビチリ風

エビチリに車麩？！

初めは信じられませんでした片栗粉まぶしてカラッと揚げると...

あ不思議?! お肉っぽくなってエビと混ぜても違和感なく頂けます。(^^)

車麩でポトフ

車麩ってこんなに料理に使えるんですね(^_^)

車麩はタンパク質をしっかりとれる食材で保水性に優れ満腹感を得られるのが特徴。

動物性食品が多いとコロナ等のウイルスに負けやすいらしいので、お肉の代わりに時々車麩を使ってお料理すれば、がっつりお肉も取りながら身体にやさしい食生活を保つ事が可能。

お麩の力を見直してみるのも良いかも！



低糖質なクロックムッシュ風

低糖質なクロックムッシュ風

まさにパン！！

車麩を卵と豆乳につけフレンチトーストの様にチーズとハム・卵をのせ焼きます。

結構なボリュームです。(*_*)

でも車麩は高たんぱく質低カロリーなので安心(^_^)(油断は禁物ですが(笑))

夜のうちに車麩をつけておけば忙しい朝 順番にのせて焼くだけで一品の出来上がりです！



チーズの真ん中にくぼみを作りそこに上手に卵をのせて焼く

こんな感じ(笑)

