

9月料理レビュー

9月開催日 **お麩特集！！**

2日(水) 午前 9日(水) 午前

車麩のカレースライスから揚げ&
さっぱりおしぶの酢の物

車麩のカレースライスから揚げ

ん??お肉??と一瞬思ってしまうほど。
でも重くなく軽い感じで頂けます。
罪悪感もない(^_^)
カレースライスが効いてごはんが進みます。

さっぱりおしぶの酢の物

油揚げ見たいけど、
油っぽくなく、小松菜との相性もOK
なかなか麩を利用する事少ないけど
こんな酢の物で手軽に活用できるんですね。



車麩のあったかオニオングラタンスープ

車麩のあったかオニオングラタンスープ

身体があったまる！！
車麩のこんな使い方もあったんですね。
ボリュームあり、朝の一品に加えると
昼までの腹もちも良いかも。
玉ねぎを餡色になるまで炒めるのが
ポイントなので、夜のうちに炒め
朝は具材とコンソメ入れて『チン』するだけ。

簡単！！

