

材 料

2人前

ドーナツ型の
もちりしたお麩です

- ・車麩……………2枚 (お好みで)・いりごま……………適量
- ・水……………400cc ・ねぎ(小口切り)……………適量
- ・醤油……………大さじ2
- ・昆布……………7~8cm (昆布はなしでもよいが、あると旨味が増します。だしの素でもO.Kです)
- ・片栗粉……………適量
- ・醤油……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ2
- ・みりん……………小さじ2
- ・酒……………小さじ2
- ・バルサミコ酢……………小さじ2 (隠し味なのでなくても良い)
- ・水……………小さじ2



- 4 フライパンに車麩を戻し入れ、たれを絡ませとろみが
ついたらできあがり。



- 5 仕上げにお好みでいりごま、ねぎの小口切りを散らす。



shop data

店 名 ミツバチ食堂 営業時間 (ランチ)
住 所 岐阜市日ノ出町2-5 11:00~15:00 (o.s 14:30)
定休日 月曜、第1第3火曜 (ディナー)
電 話 058-266-5004 18:00~21:00 (o.s 20:00)



おすすめメニューの「天恵美豚の
ハンバーグ弁当」1,300円(税込)

このコーナーにご登場いただけるお店を **大** 募集しています。

シェフの自慢のレシピを、おうち用にアレンジして是非ご紹介下さい♪

作り方

- 1 車麩を分量の水、醤油、昆布を合わせた液(昆布出汁
状態)に浸して戻す。

急ぎの場合はだしの素やゆめま湯を使う
と時短になります

Chef's
Point
1

- 2 柔らかく戻ったら水気を切り全面に片栗粉をまぶし、
多めの油をいれフライパンで両目を焼く。(中火)

Chef's
Point
2

2. 3. 4すべての工程で火加減
に自信がない人は全部弱火でOK



- 3 車麩を一度取り出す。
フライパンの油をキッチンペーパーでふきとり調味料A
をすべて入れ煮立たせる。

シェフが教える簡単&楽しい “おうちごはん”レシピ



車麩の照り焼き

今回紹介する料理は「車麩の照り焼き」。
「家で過ごす時間」を「家を楽しむ時間」へ！
付け合わせにはブロッコリーやホウレン草、
またはスナップエンドウなど今が旬の野菜を
加えても華やかです。

ミツバチ食堂

川島 純 さん



卓上コンロでも美味しく簡単に
できます！
たかが「麩」と思うなかれ！
モチモチ食感の新しい驚きに
ビックリ！！
車麩の代わりに水切りした豆腐
を使っても美味しいですよ。

