

料理名 お麩れんち

材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
お麩 卵 ガムシロップ スティックシュガー アーモンド サラダオイル	10個 1個 2個 1本 適量 適量	①ビニール袋に卵 2 個を割り入れて、溶く。ガムシロップを入れて混ぜる。 ②お麩をそのまま①の卵液に浸す。 ③アーモンドをビニール袋に入れて、すりこぎで潰す。 ④フライパンにサラダオイルをたらし、広げる。 ⑤卵液に浸したお麩を両面焼く。 ⑥お麩に砂糖をまぶして焼く。 ⑦アーモンドはお好みでふりかける。 ※砂糖は多めがおいしい。



※コンロの使用時間【 2～3 】分

※ 工夫した点  
 卵液をビニール袋の中で作る。  
 お皿が汚れないようにラップをひく。