

グルテンミートの磯辺揚げ（一人分）

（材料）グルテンミート 40g、生姜 1g、醤油 1g、青のり、小麦粉適量、なたね油

（作り方）

- ①グルテンミートは食べやすい大きさに切る。
- ②ボールの中にグルテンミートを入れ、すりおろした生姜と醤油を加えてよく混ぜる。
- ③②の中に小麦粉をまぶす。青のりを適量加える。
- ④170度くらいの油で揚げる。

※低温で揚げるとべちゃっとした揚げ物になるので、揚げる時の温度がポイントです。

