

ふっかつ		【体をつくる】	作り方
材料	分量 (4人分)	切り方等	① 車麩はぬるま湯に漬けて戻し、半分に切る。 ② ①の車麩の水けをしぼり、しょうゆ、さとう、みりん、水を混ぜたものに漬けて下味をつける。 ③ 小麦粉に水を少し入れてとろっとした液をつくり、②の車麩につける。 ④ ③にパン粉をつけて、170～180℃の油で揚げる。 ※下味に焼き肉のたれを使っても美味しくできます。
車麩 3～4重巻きのもの	2枚		
しょうゆ	大さじ1		
砂糖	小さじ2		
みりん	小さじ1		
水	小さじ1		
小麦粉	適量		
水	適量		
パン粉	適量		
揚げ油			