

# ミルクで麩れ相い健骨なかま



## 🕒 材料・分量(4人分) 🍴

- ・ 牛乳……………400m l
- A { 生クリーム……………50m l
- スキムミルク……………大さじ1
- 車麩……………7枚
- ・ シーチキン……………1缶
- B { ねぎ……………1本
- スライスチーズ…4枚
- りんご……………1/4 個
- 生姜……………1片
- 塩、黒こしょう…適量
- ナツメグ……………適量
- 片栗粉……………大さじ3
- C { ミックス粉……………100g
- ピーマン……………中8個
- ・ 油……………適量

## 🍲 作り方 🍴

- ① 車麩を袋に入れ、棒で食感がいくらか残る程度に細かくする。
- ② シーチキン以外のBをきざむ。
- ③ Aを合わせ、①の麩を浸しながら火にかけて練り合わせる。火を止めてからBとCを入れ混ぜる。
- ④ ピーマンを半分に切り種を取り、③を詰め油で揚げれば完成！

## ポイント

- ・ 中身に火が通っているので表面をこんがり揚げただけで簡単！
- ・ ボリュームがあり、工夫しだいでいろいろな食べ方ができます！