

～心のあかりの「サバイバルレシピ」～

「大豆たんぱくの唐揚げ」 の作り方

調理時期

災害
発生

いつでも
OK★

(道具)・卓上コンロ ・フライパン ・片栗粉をまぶす袋

(材料)

・大豆たんぱく 1袋 ・片栗粉 ・油 ★しょうゆ 大4 ★塩 小1
★ すりおろしにんにく 小1 ★ しょうが汁 小1

1. 水で戻した大豆たんぱくを
しぼり、★の材料に漬けておきます。
2. 1をしぼり、片栗粉をまぶして油で揚げます。



完成品です★

一見、普通の唐揚げと見間違ふほどの出来栄え！
触感もお肉そのものです。
大豆の栄養たっぷりの一品です。



乾燥した大豆たんぱくは、常温での長期保存が可能です