


| No. | 料理名 | 丁字麩の千草焼き | | | | | | | |
|---|----------|----------|-----|------|------|-------|--------|-----|------|
|  | (材料 1人分) | | | | | | | | |
| | 丁字麩 | 1 g | 油 | 0.5g | たまねぎ | 1.5 g | 薄口しょうゆ | 2 g | |
| 卵 | 3.5 g | 葉ねぎ | 3 g | ツナ | 7 g | さとう | 0.5g | 塩 | 0.1g |
| | | | | | | でんぷん | 1 g | | |
| <p>(作り方)</p> <p>たまねぎは粗みじんに切り、葉ねぎは小口切りにする。 丁字麩は、細かく刻む。 卵は割りほぐし、ツナは油をきってほぐす。 からとでんぷん、調味料を混ぜ合わせる。 鉄板に油をひき、を流し入れる。 220 のオーブンで15～20分程度焼く。</p> | | | | | | | | | |

[栄養価 エネルギー： 94 kcal 蛋白質： 6.2g 脂質： 5.6g]

丁字麩

日本の食べ物で一番みじかい名前は「ふ」です。麩という漢字は、麦と夫という2文字からできています。これは、麦から作られることをあらわしています。

麩はカチカチにかわいたパンのようなもので、原材料はパンと同じ小麦粉です。全国には、「手まり麩」や「車麩」など100種類以上の麩があります。

そのなかで丁字麩は、近江八幡生まれの麩です。この独特な形は、全国を回って回っていた近江商人が、丸い麩は持ち運びが不便なため、四角い形にしたといわれています。

今日は、丁字麩を小さく切って卵や野菜と一緒に焼きました。

丁字麩は、煮崩れしにくいので、すき焼きなどの煮物や、辛子和えなどの和え物がおすすりめです。その他、ケチャップをぬってチーズをのせてピザ風にしたたり、ピーナツバターなどをはさんだりしてもおいしいですよ。

おうちでも試してみてください。