

料理名		準備時間	調理時間	分量
おやどりのマッスルミートカツ		5分	15分	2人分
	1		玉ネギをみじん切りにする。	
	2		豆腐の水気を取り、玉ネギとマッスルミートと一緒にボウルに入れ、混ぜ合わせる。	
	3		混ぜ合わせた具に片栗粉をつけて形を整える。溶き卵をつけてからパン粉をまぶす。	
	4		180℃の油で揚げる。	
	5		揚げたら器に移し、ウスターソースをかけて完成。お好みでマヨネーズをかけても相性が良い。	
	6			
	7			
材料 ササミマッスルミート… 100g 片栗粉… 大さじ2 玉ネギ… 1/2個 パン粉… 適量 卵(溶き卵)… 1個 サラダ油… 適量 豆腐… 1/2丁 ウスターソース… 適量(お好みで)				
調理のポイント				