

はんぺんの チーズサンドフライ<主菜>



エネルギー 307kcal

塩分 1.9g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

チーズには丈夫な歯や骨に欠かせない
カルシウムが豊富に含まれています。
さくさく！ふわふわ！揚げたては最高
です！



阿知須公立病院 栄養科

チーズサンドフライの作り方

材料（2人分）

はんぺん	2枚
プロセスチーズ	2枚
青じそ	4枚
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

（つけ合わせ）

キャベツ（線切り）	100g
トマト（くし型切り）	2切れ
パセリ	適量
レモン（輪切り）	2枚
ソース	適量

- ①はんぺんは袋状に切れ目を入れ、青じそを巻いたチーズを入れる。
- ②①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③160℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④③を四等分に切り、つけ合わせと一緒に盛りつける。好みにソースをかける。

簡単でとてもおいしいですよ！
皆さんも作ってみてください！

