

かぼちゃのはさみ揚げ<主菜>



エネルギー 295kcal

塩分 0.7g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

かぼちゃには抗酸化作用があるといわれるビタミンEが豊富に含まれています。血管の老化を防ぎ、ガンの予防に効果があります。



阿知須共立病院 栄養科

かぼちゃのはさみ揚げの作り方



材料（2人分）

かぼちゃ	120g
ロースハム	2枚
スライスチーズ	2枚
小麦粉	大さじ3
溶き卵	1/3個
揚げ油	適量

キャベツ	適量
トマト	適量
パセリ	適量



- ①小麦粉はふるっておく。
- ②ロースハムとスライスチーズをを3等分に切る。
- ③かぼちゃを0.5cmの厚さに切り、かぼちゃの間に、ロースハムとスライスチーズをはさむ。
- ④ボウルに卵と少量の水を入れてよく混ぜる。
小麦粉を入れてだまにならないように混ぜる。
- ⑤③に④の衣をつけて、180℃～200℃の油で揚げる。
- ⑥揚げたら油をよくきって皿に盛りつけ、お好みでソースをかける。
- ⑦つけ合わせに線切りキャベツ、くし型切りトマト、パセリなどを盛りつけたら完成。