



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



今月のレシピ

お弁当のおかずにもオススメ！
はんぺんコーンのたらこ焼き

お弁当のおかずにもオススメ！ はんぺんコーンのたらこ焼き



1人分 栄養価

・エネルギー	157kcal
・たんぱく質	9.9g
・脂質	8.0g
・炭水化物	10.2g
・食塩相当量	1.9g

材料（2人分）

・はんぺん	1枚
・コーン	大さじ2
★たらこ	40g
★片栗粉	小さじ2
★酒	小さじ2
★マヨネーズ	大さじ1
・バター	適量

作り方

- ① ボウルに★を入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ② そこに、はんぺんをちぎりながら加え、コーンもさらに加える。
- ③ ひとまとまりになるまで、手でこねる。
- ④ まとまったら、6等分にして丸く成形する。
- ⑤ 熱したフライパンにバターを溶かし、④を両面きつね色になるまで焼いたら出来上がり♪



チェック
ポイント

- ① こねる際、まとまりが悪ければ片栗粉の量を調整する



アレンジ
ポイント

- ① 大葉やチーズを加えるのもオススメ★

これまで掲示した
レシピを知りたい方は
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る
と会社ホームページのお知らせ
へアクセスできます！そこから
過去のレシピや栄養コラムをご
覧下さい♪