

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



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



子どももパクパク！ 納豆はんぺんフライ



1人分
栄養価

・エネルギー	383kcal
・たんぱく質	21.6g
・脂質	22.9g
・炭水化物	21.6g
・食塩相当量	2.0g


材料（2人分）

- ・納豆 2パック
- ・はんぺん 2枚
- ・スライスチーズ 2枚
- ・薄力粉 適量
- ・卵 2個
- ・パン粉 適量
- ・油（揚げ焼き用） 適量

※からし醤油につけて食べるのがオススメです


作り方

- ① 四角いはんぺんを斜めに三角形になるように切り、切れ込みを入れておく。
- ② スライスチーズもはんぺんと同じように三角になるように切る。
- ③ 切れ込みにスライスチーズ・納豆を入れ、形を整える。
- ④ 薄力粉→溶き卵→パン粉の順に③のはんぺんをくぐらせる。
- ⑤ フライパンで④を両面揚げ焼きにし、こんがりきつね色になったら、出来上がり♪



チェックポイント

① はんぺんに切れ込みを入れる際、深く切れ込みをいれないように注意！（切れ込みが深いと、納豆を入れた際に破けやすいです）



アレンジポイント

① 大葉や海苔など、お好みの具材を組み合わせても美味しくできます

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ください♪