No. ６０

㈱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下さい★

LINE

Instagram

取り扱い薬局

今月のレシピ

お弁当のおかずにもオススメ！
ハムしそチーズのちくわ天

お弁当のおかずにもオススメ！

ハムしそチーズのちくわ天

材料（２人分）

・ちくわ	４本
・ハム	２枚
・スライスチーズ	１枚
・しそ	２枚
☆薄力粉	大さじ２
☆片栗粉	大さじ１
☆水	大さじ２．５
・サラダ油	適量

１人分 栄養価

- エネルギー　188kcal
- たんぱく質　9.0g
- 脂質　9.3g
- 炭水化物　16.2g
- 食塩相当量　1.3g

作り方

① ちくわは縦に切り込みを入れる。
② ハムは半分の大きさに、スライスチーズは縦１/４の大きさに、しそも縦半分の大きさになるよう切る。
③ ①のちくわに、②のハム⇒チーズ⇒しその順に重なるように挟んでいく。挟み終わってから、ちくわを１/３の長さに切る。
④ ビニール袋に☆の材料を入れて混ぜ、衣を作る。そこに③を入れて衣をつけ、少し多めにサラダ油を敷いたフライパンで揚げ焼きしたら、出来上がり♪

チェックポイント

① 揚げ焼きする時フライパンに入れたら、１周くるくる回して油をコーディングさせると衣が剥がれず上手に揚げ焼きできます！

アレンジポイント

① 梅肉を入れても美味しくできます！
② 何も付けずに美味しく食べれますが、お好みで塩やマヨネーズをつけて下さい

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♪