



なすのハムチーズ揚げ

H20 箕輪東小学校



〈献立〉

- ・じゃこ梅ご飯
- ・なすのハムチーズ揚げ
- ・オクラと長芋の酢の物
- ・豚肉と南瓜のみそ汁
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

なすにチーズ・ハム・マスタードをはさむことで他に味付けしなくてもおいしく食べられます。なすが苦手な人も食べやすいメニューです。

■材料 /4 人分

なす	4 本	
スライスチーズ	4 枚	
ロースハム	4 枚	
マスタード	0.8g	
A	小麦粉	16g
	水	1/2カップ
	塩	0.4g
	パン粉	32g
	揚げ油	適量

■作り方

- ① チーズとハムを半分に切る。
- ② なすはヘタをとって、たて半分に切る。
切ったなすの2/3くらいまで切り込みを入れ、マスタードをぬり、ハム・チーズをはさむ。
- ③ Aをよく混ぜ、②をくぐらせてパン粉をしっかりとまぶす。
- ④ フライパンに油を入れて温度が上がったらなすを入れて両面を2分程揚げる。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 233kcal たんぱく質 10.2g 脂質 15.7g 炭水化物 12.5g 食塩相当量 1.3g