



コロコロかわいいはんぺんボール

H29 箕輪中部小学校



〈ヘルシーこんだて〉

- ・さけとチーズの混ぜご飯
- ・コロコロかわいい
はんぺんボール
- ・きゅうりと春雨の
さっぱりサラダ
- ・中華風コーンスープ
- ・豆腐ドーナツ
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

お肉が苦手な人におすすめです。

味付けいらずで意外と簡単！家族で一緒に作ってください。

■材料 / 4 人分

はんぺん	……	200g
むき枝豆	……	40g
チーズ	……	40g
片栗粉	……	6g
サラダ油	……	8g

■作り方

- ① はんぺんを大きなかたまりがなくなるまでつぶす。チーズは 5mm 角に切る。
- ② 油以外の材料を全て混ぜ合わせて、8 個に丸める。
* 枝豆は粗く刻むと良い。
* 片栗粉の量は調節する。
- ③ フライパンに油をひき、転がしながら焼く。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 118kcal たんぱく質 8.4g 脂質 5.7g 炭水化物 7.9g 食塩相当量 1.0g