



二度おいしい! 豆ととうもろこしのチーズピカタ

H29 箕輪東小学校



〈爽羽食堂 今日のランチ〉

- ・ご飯
- ・二度おいしい! 豆ととうもろこしのチーズピカタ
- ・さっぱり爽やか
チョレギ風サラダ
- ・七種の野菜カレースープ
- ・すごいぞペクチン柿プリン
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

豆が苦手な人もおいしく食べることができます。
カレースープなどにつけて二度おいしい!

■材料 /4 人分

ミックス豆水煮 120g
ホールコーン 120g
プロセスチーズ 50g
パセリ …… 0.4g
小麦粉 …… 240g
卵 …… 50g
塩 …… 0.8g
こしょう …… 少々
サラダ油 …… 2g

■作り方

- ① チーズは豆と同じくらいのサイズに切る。
 - ② パセリはみじん切りする。
 - ③ 油以外の材料をすべて混ぜる。
 - ④ フライパンに油をひき、③を大さじ山盛り1杯くらいの大きさにして入れ、弱火でじっくり焼く。
- *カレースープなどにつけて食べると違った味を楽しめます。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 364kcal たんぱく質 13.8g 脂質 7.7g 炭水化物 57.2g 食塩相当量 0.6g