



おすすめレシピ

Vol.75 (平成 25 年 11 月号)

～ビタミン・ミネラルシリーズ～

「お麩のハムサンドフライ」

☆☆☆栄養情報☆☆☆

外はカリッ、中はフワッ!!不思議な食感が
楽しめます。牛乳を使うことで、乾物特有の
クセがカバーされ、カルシウムもたっぷりとれ
ます。牛乳の苦手な方にもおすすめです。

1人分あたり
469kcal
カルシウム 294mg
塩分 1.2g
(ソース・ケチャップ
を除く)

【作り方】

- ① 麩を半分に切ります。バットに牛乳を入れ塩・コショウをし、中心部分がやわらかくなるまで裏返しながり返します(約 30分～40分)。牛乳の量が足りなければ適宜足してください。
- ② ハム、スライスチーズを縦 1/4 に切ります。青じそは縦半分
に切ります。麩の上にハム、青じそ、スライスチーズ、ハム
の順に重ね最後に麩のをせてはさみます。材料がはみ出す
場合は、内側に入れます。
- ③ 粉チーズとパン粉を混ぜます。②に小麦粉をまぶし、溶き卵
にくぐらせてパン粉をつけます。180度に熱した油で2～3分
カラッと揚げます。焦げやすいので注意してください。
- ④ 食べやすく切って器に盛り、レタスとミニトマトを添えます。お
好みでソースやトマトケチャップでお召し上がりください。

管理栄養士 佐藤 葵

【材料(2人分)】

・牛乳	1カップ	・ロースハム	2枚
・車麩	4枚	・スライスチーズ	1枚
・青じそ	2枚	・レタス	3枚
・塩	少々	・ミニトマト	6個
・コショウ	少々		
・粉チーズ	大さじ2		
・パン粉	大さじ5		
・小麦粉	大さじ2		
・卵	1個		
・揚げ油	適量		

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。