

おすすめレシピ
～ビタミン・ミネラルシリーズ～

Vol.75 (平成 25 年 11 月号)

「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。

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)



【材料(2人分)】

・牛乳	1カップ		
・車麩	4枚	・ロースハム	2枚
・青じそ	2枚	・スライスチーズ	1枚
・塩	少々	・レタス	3枚
・コショウ	少々	・ミニトマト	6個
・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		

【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に四等分にします。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をのせてはさみます。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。

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。