

体にやさしいレシピ



はんぺんピカタ 主菜

<材料・2人分>

- はんぺん(半片)・・・1枚
- スライスチーズ・・・1枚
- 小麦粉・・・少々
- 卵・・・・・・・・・・1個
- パセリ(みじん切り)・・・少々
- サラダ油・・・小さじ2

付け合わせ

- レタス・・・・・・1枚
- トマト・・・・・・1/2個



<下ごしらえ>

- ◆ はんぺん・・・はんぺんは4つに切り、中央に包丁で切れ目を入れる
- ◆ チーズ・・・1/4カットにする
- ◆ 卵・・・バットなど、はんぺんが入る大きさの器に溶いておく

<作り方>

① はさむ

切れ目を入れたはんぺんにチーズをはさみ、小麦粉を薄くつける。

② 卵をつける

とき卵にパセリを入れ混ぜ、①の全体につける。
※乾燥パセリでも、大葉にかえても美味しい。

③ 焼く・盛りつける

油を熱したフライパンで両面を焼く。
レタスとマトを添えて、盛り付ける

夏バテ予防!



はんぺんは、白身魚のすり身から作られている、高たんぱく・低脂肪の食品です。ふっくら食感で食べやすく、消化もいいので子ども～低栄養予防の高齢者まで幅広い世代の方にぴったり！
ほどよい塩味があるので、味付けもいりません。冷めてもおいしくいただけます。



【1人分の栄養価】 ※1人分の野菜の量※ は47gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
154kcal	10.2g	8.4g	9.1g	227 mg	62 mg	0.8g	0.5g	1.2g

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。

熊野町 レシピ

検索

熊野町 笑顔はな咲く食育プラン