

1部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質3g以内

サクッ！フワッ！揚げ饅頭



栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	163	(kcal)
・たんぱく質：	2.8	(g)
・カリウム：	0.4	(mg)
・リン：	5.3	(mg)
・食塩：	0.1	(g)
作業時間	10	(分)
価格(1食あたり)	140	(円)



材料

饅頭(こしあん)…… 3/4個
(38g)
小麦粉…………… 9g
調合油…………… 7g
(吸油率
15%)



作り方

- ①饅頭に小麦粉をまぶす。
- ②170℃の油で衣が固まるまで揚げる。
- ③1個を4等分し、3/4個を器に盛る。

アピールポイント

体に沁みる、甘いものを食べたい患者におすすめ！

- ★糖質の高い和菓子を油で揚げることで、少量でもたっぷりのエネルギーを摂取できる間食になっています！
- ★小麦粉をまぶして揚げるだけという、調理スキルや時間を問わず、間食として簡単に作れる優れもの！
- ★衣のサクサク食感に、あんこのしっとりとした甘味が組み合わせあって、とっても美味しい！

手間がかからず、一口食べれば自然と笑顔になれる揚げ饅頭、ぜひ作ってみてください！