

2部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

もちもちチーズフライ



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	213	(kcal)
・たんぱく質：	4.9	(g)
・カリウム：	71	(mg)
・リン：	120	(mg)
・食塩：	0.6	(g)
作業時間	15	(分)
価格(1食あたり)	48	(円)

🥣 材料

薄力粉	17.5g
片栗粉	7.5g
砂糖	2g
水	62.5g
プロセスチーズ	15g
天ぷら粉	5g
水	4g
パン粉	5g
油	4g
青のり	少々
ケチャップ	5g

🍲 作り方

- ① 薄力粉・片栗粉・砂糖・水を混ぜ合わせて、耐熱容器に移して、電子レンジで(500W/5分)加熱する。
- ② ①を3等分にカットして、チーズを包む。
※手に水をつけながらするとくっつかず丸めやすい。
- ③ 水で溶いたてんぷら粉をくぐらせ、パン粉をつけて油で揚げる。
- ④ 青のりを上からまぶし、ケチャップを添える。

アピールポイント

家庭にあるもので、エネルギー補給ができるレシピです。チーズを好まれる方は多いと思いますが、そのまま食べるよりもひと手間アレンジすることで、更なるエネルギーUPが期待できます。

一口サイズで見た目もかわいらしく、多少時間をおいても固くならないので、お腹が空いたときに、ちょっとつまんで、エネルギー・たんぱく質の補給ができます。