



高野豆腐のハムチーズフライ



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:343kcal
- ・たんぱく質:16.8g
- ・脂質:15.9g
- ・炭水化物:24.9g
- ・食塩相当量:1.5g

野菜量
10g

食品名	分量 (4人分)	下準備	作り方
高野豆腐	4個	ぬるま湯で戻し、軽く水をきる	① 高野豆腐を1/2の大きさに切り、さらに厚みを半分に切る。 ② チーズとハムを重ねてチーズを内側にして半分に折り、①ではさむ。 ③ ②に小麦粉、卵、パン粉の順番につける。 ④ フライパンに2cm程度の油を入れ、温まったら③を入れる。中に火が通るまで約5分程度揚げ、取り出して油を切る。 ⑤ お皿にフライを盛り、Aとレタスを添える。
ロースハム	4枚	半分に切る	
スライスチーズ	4枚	半分に切る	
小麦粉	大さじ2		
卵	1個	溶いておく	
パン粉	40g		
油	適量		
A		混ぜ合わせる	
ケチャップ	大さじ1		
中濃ソース	大さじ1		
レタス	40g	洗って食べやすい大きさにちぎる	

☆ポイント☆

普段は煮物に使う高野豆腐を洋風アレンジした一品で、高野豆腐の新たな食感を楽しむことができます。

高野豆腐には、たんぱく質だけでなく、鉄や食物繊維も豊富に含まれています！

