



我が家の味自慢リレー



紹介者

鴻巣市食生活改善推進員協議会

鴻巣支部 讃岐 和美さん

長島 初江さん



材料 (4本分)

- 川幅うどん (生) …………… 2枚
- カニかまぼこ …………… 4本
- いんげん …………… 4本
- 油揚げ …………… 2枚
- スライスチーズ …………… 4枚
- 大葉 …………… 4枚
- 薄力粉 …………… 大さじ 1.5
- 水 …………… 小さじ 4
- サラダ油 …………… 適量

作り方

- ①川幅うどん (生) の1枚を2等分して、15cm×24cm位に薄く延ばして皮を作る。
- ②油揚げの中を開き、縦3等分に切る。カニかまぼこの1本を縦半分に割く。大葉、スライスチーズを縦半分に切る。
- ③薄力粉、水を混ぜ、糊を作る。
- ④皮に、油揚げ、大葉、チーズ、カニかまぼこ、いんげんの順に重ねて両端を折り、海苔巻の要領で、きっちりと巻き、③を糊にして皮を閉じて油でカラリと揚げる。
- ⑤食べやすい大きさに切って盛り付け、ポン酢、辛子醤油、大根おろし、ケチャップなどお好みのタレをそえる。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主菜」です。

もう1品

副菜

主菜

主食

汁物



1人分の栄養価

- エネルギー …… 265kcal
- 炭水化物 …… 21.3g
- タンパク質 …… 10.8g
- 脂質 …… 14.5g
- 塩分 …… 1.5g