

たべる・たんぱくプロジェクト

第4弾！たべ・たんプロジェクト 「さつま揚げのチーズ焼き」

●材料（作りやすい分量）

野菜入りさつま揚げ90g（2枚） キャベツ60g（葉2～3枚） 油（適宜） 焼き肉のたれ（大さじ1）
ピザ用チーズ20g 枝豆10g（さやつき6個位）

●作り方

- ①野菜入りさつま揚げ、キャベツを2cm角に切る。
- ②枝豆をゆでて、さやから出す。
- ③フライパンに油を熱し、①を炒め、焼き肉のたれで味付けする。
- ④③にチーズと枝豆をのせる。
- ⑤フライパンにフタをして、1分ほど蒸す。

*野菜は、お好みのものを使っても、彩り豊かになって、美味しいですよ！

【1人分栄養価】

たんぱく質5.2g エネルギー86kcal

管理栄養士おすすめ健康レシピ



健康介護課健康推進班

TEL 33-7708



ぜひ作ってみてください♪