

今日の
ひと皿

揚げない! プリプリえびかつ



ポリ袋ひとつで
簡単&ヘルシー
メニュー♪
お弁当にも◎

材料

- 1人分のエネルギー ……220kcal
- 食塩相当量 …… 0.6g
(食品成分表八訂で計算)

■材料(4人前)

えび(殻付き) ……5尾	コーン(缶) ……大さじ2
はんぺん……………1枚	片栗粉……………大さじ2
もめん豆腐……………1/3丁	パン粉……………カップ1
枝豆(むき身) ……大さじ2	油 ……大さじ3

付け合わせ野菜(千切りキャベツ等)

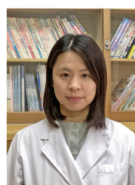
ソース(お好みで)

Point!

ポリ袋ひとつに材料を入れて混ぜ合わせるだけの忙しい時にぴったりの簡単レシピです。パン粉だけで十分きれいに、おいしく仕上がります。今回はお子様にも食べやすいように枝豆とコーンを混ぜ合わせましたが、残り物の野菜を使ってアレンジできます(その場合はタネの1/4程度の量に)。枝豆やコーンを加えることで咀嚼回数が増加し、お子様は噛む力の強化や大人の方は食事時間の延伸から満腹感が増し、食べすぎ防止が期待できます。

作り方

- ① えびは殻をむいて、背ワタをとり、食感が残る程度に粗くざみませます。
- ② はんぺん、豆腐をつぶしながら混ぜ、えび、枝豆、コーン、片栗粉を加えてさらに混ぜます。(ポリ袋を使うと簡単にできます)
- ③ ②のたねを丸く形成したら、周りにパン粉をまぶします。
- ④ フライパンに油をしき、中火で表面5分、裏面3分ほど焼き色が付くまで揚げ焼きにします。



考案・監修

秋田栄養短期大学 栄養学科 准教授

千田 茉登佳 ちだ まどか

管理栄養士、栄養学修士。秋田県大田市出身。秋田県内の病院で現場勤務を経て現職。生活習慣病予防や高齢者の低栄養予防に関する研究活動を行っている。