

チーズの風味が最高！



お家で作ってみませんか♪

おかず：揚げ物

ささかまのチーズ風味フライ



天ぷら粉を使って
フライを簡単に作ろう！

材 料（4人分）

・ ささかまぼこ	4 枚
・ 天ぷら粉	大さじ3
・ 粉チーズ	大さじ1
・ 乾燥パセリ	少々
・ 水	適量
・ パン粉	適量
・ 揚げ油	適量



作 り 方

- ①天ぷら粉に粉チーズと乾燥パセリを混ぜ合わせる。
- ②①に水を加える。天ぷら用の衣よりも少し固めになるように調整する。
- ③ささかまぼこを②にくぐらせ、パン粉をつけて油で揚げる。

栄養価（1人分）

エネルギー138kcal / たんぱく質9.2g / 脂質4.9g / 塩分1.0g