

## “はんぺん” チーズフライの作り方

### 【提案者からの一言】

味付けもいりませんので簡単に作れて、お魚のタンパク質で低脂肪でヘルシーな『はんぺん』を使っています。しかし、チーズを入れていますので食べごたえはあります。家族には好評でした。皆様ぜひ一度作ってみてください

### 【材料】（4人分）

- はんぺん（大判） 2枚
- とろけるチーズ 4枚
- 薄力粉 適量
- 溶き卵 適量
- パン粉 適量
- オリーブオイル 適量

### 【使用する道具】

- フライパン

### 【体験時間】

15～20分

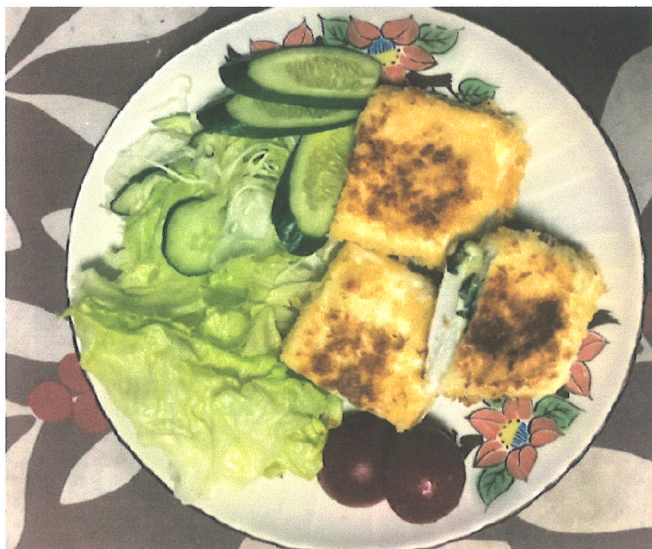
※パン粉は生パン粉でない方がいいです。

はんぺんがつつんとしているので付きにくいです。

### 【作り方】

- ① はんぺんを二等分にして、包丁で厚みに切り込みを入れて袋状にする。
- ② チーズも二等分にして重ね、①のはんぺんに挟む。
- ③ 薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ オリーブオイルを少し多くして両面がこんがりきつね色になるまで焼きます。
- ⑤ お皿に盛り付けて完成です。

※ 焼きたてを食べると、とろけるチーズとふわふわな「はんぺん」が相性抜群で最高のおいしさです。  
チーズと一緒に青しそを入れたり、衣に青のりを混ぜても美味しいです。



レッツ！クッキング 出来上がりは「光明さぬきネット」へ投稿しよう