



## かぼちゃのミートサンドフライ



### 1人分

エネルギー	340kcal
たんぱく質	15.6g
脂質	18.2g
塩分	0.5g

### <材料 4人分>

かぼちゃ	400g
鶏ひき肉	120g
長ねぎ	40g
パン粉	大さじ3
牛乳	大さじ1
卵	1/2個
味噌	大さじ1/2
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

### ●作り方

- ①長ねぎはみじん切りにする。
- ②ボールにひき肉、みじん切りの長ねぎ、牛乳でしめらせたパン粉、溶き卵、味噌を加えてよく練り混ぜる。
- ③かぼちゃは4～5mmの厚さに切り、2枚を一組にして②をはさみ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④揚げ油を中温に熱し、③をゆっくり揚げ、竹串がスッと通るようになったら引き上げる。

### ●栄養士一口メモ

- ・かぼちゃを切るときは揃えて切り、2枚を一組にしておくと料理がしやすいです。おかずにもおやつにもなります。
- ・フライですが味噌と長ねぎを使い和風になっており、たんぱく質が不足しがちな高齢者にお勧めの一品です。