

揚げないさつま揚げ

ヘルシーさつま揚げ

材料（1人分）

| | |
|--------|--------|
| 白身魚すり身 | 50g |
| マヨネーズ | 大さじ1/4 |
| ウインナー | 1/2本 |
| 粒コーン | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | 20g |
| にんじん | 10g |
| 油 | 大さじ1/4 |



エネルギー

152

キロカロリー

たんぱく質

10.8

グラム

（調理工程の写真は2人分です）



1.

ボウルにすり身とマヨネーズを入れてよく混ぜ、コーンとみじん切りしたウインナー、玉ねぎ、にんじんを加え、混ぜ合わせる。



2.

フライパンに油をひき、1.をスプーンで平らになるよう形を整えていれる。



3.

弱火で返しながら焼く。

☆嬉野中学校 山口歩夢さんのレシピ☆

《ひとこと》

油で揚げないさつま揚げのため体にも健康的で、ウインナー、玉ねぎの食感と、コーンのサクサク感が重なり、家族が喜んで食べてくれる一品です。

