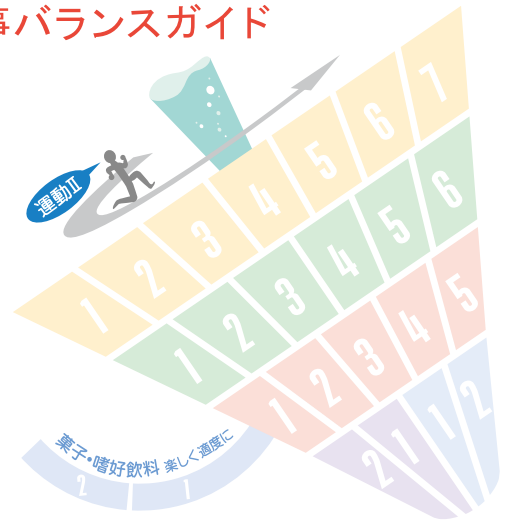


20 しいたけフライ

副菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺)
 副菜 (野菜きのこ、いも、海藻料理)
 主菜 (肉・魚・卵、大豆料理)
 牛乳・乳製品
 果物
ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 野菜料理5皿程度 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 牛乳だったら1本程度 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

- しいたけ 12 枚
- 塩、こしょう 少々
- 小麦粉 40g
- 卵 28g
- パン粉 60g
- 揚げ油
- 好みのソース等

【作り方】

- ① しいたけは、石づきを切り落とす。
- ② しいたけに塩、こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ③ ②に溶き卵をつけパン粉をつける。
- ④ 170度にあたためた油で色よく揚げる。
- ⑤ 食べる時にお好みのソース等をかけていただく。

《一人分栄養量》 エネルギー 64Kcal | たんぱく質 1.4g | 脂肪 4.6g | 塩分 0.1g