かたいものが苦手な方向けの はんぺんのチーズピカタ

栄養成分（1 人分）		
熱量	175	kcal
たんぱく質	12.9	g
脂質	10.5	g
炭水化物	7.6	g
食塩相当量	1.4	g

おすすめポイント・一口メモ

卵をつけて焼いたので、そしゃくが困難な方にもよろこばれますが、焼き過ぎるとかたくなるので、気を付けてください。
高野豆腐パウダーが手に入らない場合は、高野豆腐をフードプロセッサーにかければ簡単にできますが、小麦粉でも代用可能です。

材　料

食品	1 人分	2人分
はんぺん	1/2 枚	1 枚
スライスチーズ	1/2 枚	1 個
高野豆腐パウダー	大さじ1	適量
卵	1/2 個	1 個
あおさのり	大さじ 1/2	大さじ1
油	小さじ1	小さじ2

作り方

1. はんぺんは４等分に切り、横に包丁の先を入れ、袋状にする
2. チーズを４等分に切り、はんぺんの袋にチーズを入れる
3. はんぺんのまわりに、高野豆腐パウダーをまぶす
4. ボウルにたまごをわり入れ、あおさのりを加え、かき混ぜる
5. フライパンに油を入れ弱火にかけたまごをくぐらせたはんぺんを、両面うっすらきつね色になるまで焼いて、できあがり

（担当　柏崎支部）