

＼ 残りごはんで、懐かしい味を楽しみましょう！ /

たんぱく質アップのこねつけ



ポイント

- 耳たぶ程度のやわらかさになるように、牛乳の量で調整しましょう。
- 粉チーズの代わりに、スキムミルクでもよいです。青味の冷凍ブロッコリーは冷凍ほうれん草やねぎをきざんでもいいです。

材料 (2こ分)

ごはん	150g	冷凍ブロッコリー	
小麦粉	大さじ1		2房くらい
卵	1こ	粉チーズ	小さじ2
牛乳	大さじ1	油	小さじ2
たれ	さとう		小さじ2
	しょうゆ		小さじ1
	すりごま		小さじ2

作り方

- ① ごはんは温め、小麦粉とこねる。卵、牛乳を加え、耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ② 冷凍ブロッコリーは細かく切る。①にブロッコリーと粉チーズを混ぜ、平たく形を整える。(4つ位)
- ③ フライパンに油を入れて、弱火で両面を焼く。たれの材料を混ぜて、焼きあがった上にぬる。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー	268kcal
たんぱく質	7.4g
食塩相当量	0.7g