

やはラチ！「今日の料理レシピ」

令和7年6月16日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆高野豆腐の大葉チーズサンドフライ



エネルギー：307kcal 食塩相当量：0.6g

☆レシピ

《材料》4人分

高野豆腐	4枚
大葉	8枚
スライスチーズ	2枚
鶏ひき肉	80g
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	40g
□ 水	70cc
マヨネーズ	大さじ1
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ①高野豆腐を水で戻す。
- ②高野豆腐の水気を絞り、中央に切れ目を入れて袋状にする。
- ③鶏ひき肉に塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせる。
- ④②に大葉、半分に切ったスライスチーズ、③を挟む。
- ⑤□を混ぜ合わせてから④に絡め、さらにパン粉をつけて両面を返しながらきつね色になるまで油で揚げる。
- ⑥油をよく切り、食べやすい大きさに切って器に盛る。

今月6月は「食育月間」となっています。

「食育」とは生きる上での基本であり、一人ひとりが、生涯にわたって健やかな生活を送るためにも、「食」に関する知識と、「食」を選ぶ力を身につけることが大切となります。

1日3食しっかり食べ、主食・主菜・副菜を揃えるように心がけるなど、できることから始めてみましょう。