

食改さん直伝

今月の料理

Vol.13 ササミのチーズフライ

〈栄養価（1人分）〉

エネルギー：264kcal、たんぱく質：17.7g

脂質：12.8g、食塩相当量：0.8g

●材料・分量（約4人分）

- ・鶏ササミ肉……………4本
- ・塩・こしょう……………少々
- ・プロセスチーズ………50g(8本分)
- ・大葉……………2枚
- ・米粉……………12g
- ・卵……………1個
- ・パン粉……………10g
- ・油……………適量
- ・レタス……………60g
- ・トマト……………1個

●作り方

- ①ササミは半分に開いて、塩・こしょうを振る。
プロセスチーズは1cm角・長さ4cmの棒状、大葉は半分に切り、ササミに大葉とプロセスチーズ2本を乗せて、端から巻く。
- ②ササミに米粉・とき卵・パン粉をつけ、170℃の油でパン粉がきつね色になるまで揚げる。
- ③きつね色に揚げたら、半分に切って器に盛り付け、食べやすい大きさにしたレタスとトマトを添える。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会天草分会（古賀キヨ子分会長ほか、44人）が担当しました。



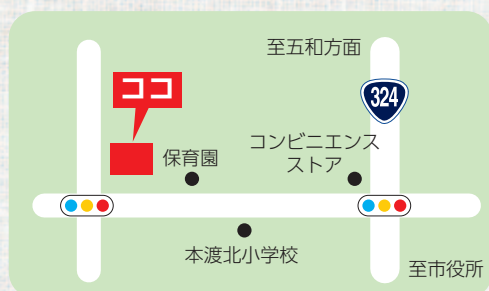
天草花咲プロジェクト
あまくさ
オープンガーデン

あまくさオープンガーデン登録の
自慢のお庭を紹介します。

ささやかなバラ屋敷

山下巖さん宅(浜崎町)のお庭

ツルバラやハイブリッドバラなど、多くのバラが咲き誇る庭園です。
皆さん、ぜひご覧ください。



写真＝平成26年5月撮影

- * 駐車場＝3台。
- * 公開日＝5月10日(10月20日)ごろから2週間。
- * 人数制限＝一度に30人まで。
- * 訪問時の連絡＝訪問したい日の前日の夕方までに、山下さん☎2370へ連絡してください。
- * 注意事項＝早朝・夜間の訪問はご遠慮ください。バラのトゲにご注意ください。

*** あまくさオープンガーデンに登録しませんか。詳細は本庁(別館)・都市計画課☎1111へ ***