

大阪エコ農産物レシピ 『ふわっと水菜サンド』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

帝塚山学院大学

作 西岡山華



ふわっと水菜サンド



* 材料 (4 人分) *

- ・ 水菜 70g
- ・ はんぺん 1 枚 (110g)
- ・ 鶏ひき肉 30g
- ・ カニカマ 4 本 (25g)
- ・ バッター液 (薄力粉 50g、水 100mL)
- ・ 揚げ油 適宜

「はんぺん」にはタンパク質、カルシウムが多く、筋肉や皮膚、血液をつくる素になります。

「水菜」には抗菌作用や疲労回復作用がある成分が含まれています。

* 作り方 *

- ① 水菜をゆでて水にとり、水気をよくきってみじん切りにする。
- ② ボウルに①、細かく裂いたカニカマ、鶏ひき肉をいれて練り混ぜる。
- ③ はんぺんを半分の厚さにスライスし、内側が上になるように並べる。
- ④ 内面にバター液をぬり、②をのせて広げ、もう一枚のはんぺんで挟む。
- ⑤ 170～180℃の揚げ油でこんがりとし、色づくまで揚げる。
- ⑥ 余分な油をよく切り、12 等分に切ってお皿に盛り付ける。