

主菜部門入賞 福田 莉子さん



# 簡単ノンフライチーズエビフライ



主菜


## 【材料】2人分

- ・小麦粉 大さじ5
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・卵 1個
- ・エビ 4尾
- ・塩こしょう 少々
- ・片栗粉 少々
- ・チーズ 適量
- ・パン粉 大さじ5
- ・酒 少々

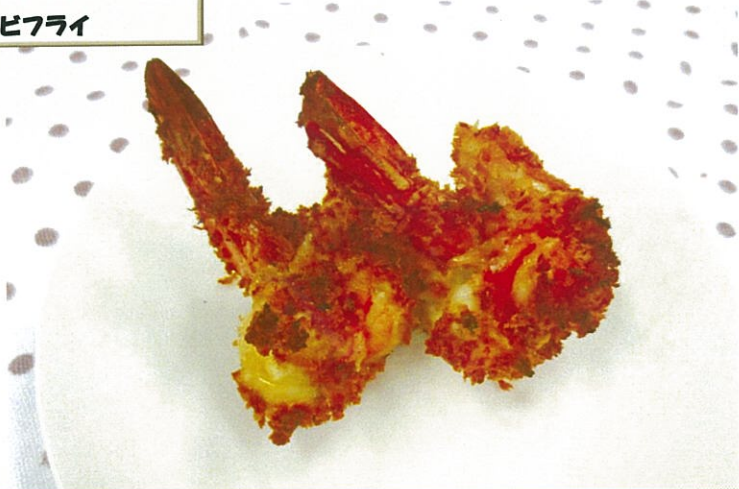
## 【作り方】

- ① エビに片栗粉と酒をまぶしてよくもみ、10分おいて臭みをとる。
- ② ①のエビの皮を剥いて背わたをとる。背わたをとったら、クッキングシートで水気をとって塩こしょうをまぶす。
- ③ エビの腹に切り込みを入れてひらく。切り込みにチーズを入れてまるめて楊枝でとめる。
- ④ パン粉をオリーブオイルで炒めておく。
- ⑤ ③を小麦粉、とき卵、④で炒めたパン粉をつけ、オーブン（ノンフライ）で230℃で5分焼く。（オーブンでも可）
- ⑥ 冷めたら楊枝をはずして完成。

1人分：エネルギー389kcal、たんぱく質23.9g、脂質21.1g、カルシウム169mg、食物繊維0.9g、食塩1.2g



簡単ノンフライチーズ  
エビフライ



【栄養士コメント】揚げずに焼くことで油を少なくすることが出来ますね。  
パン粉が油を吸っていますので、極力使用する量をすくなくすると良いでしょう！