

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

## はんぺんのはさみ焼き

(調理時間 10分)

野菜 72.5g  
1人分

主菜

## ～ポイント～

魚のすり身からできているはんぺんは、良質な魚のたんぱく質や動脈硬化予防として注目されている必須脂肪酸（EPA・DHA）を手軽に摂ることができる食材の一つです。

## 材料（2人分）

はんぺん	2枚 (1枚約100g)
キャベツ	60g
コーン（冷凍）	40g
トマトピューレ	大さじ3
スライスチーズ	2枚
乾燥パセリ	少々



## 栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	179
たんぱく質(g)	14.8
脂質(g)	5.3
カルシウム(mg)	128
鉄(mg)	1.0
食塩(g)	1.9

## 作り方



- 1 はんぺんを半分に切り、断面に切れ目を入れる。
- 2 キャベツは千切りにし、大さじ1の水をかけてラップをし、600Wで2分加熱する。
- 3 2のキャベツの水気をしっかり絞る。（\*熱いので冷ましてから）
- 4 3とコーン（冷凍）、トマトピューレを混ぜ合わせる。
- 5 1の切れ目に半分に切ったスライスチーズと4を入れてはさむ。
- 6 オーブントースターにアルミホイルを敷き5をのせ、軽く焦げ目がつくまで焼く。焦げ目がついたら、お皿に盛り付け乾燥パセリをふる。

