

まるごとレシピ〈食材をムダなく使う〉

ハム巻き天ぷら

栄養価(1人あたり)

エネルギー/99kcal 野菜量/30g 食塩相当量/0.6g

●材料(2人分/4個分)

ブロッコリーの茎	5cm
塩・こしょう	少々
ロースハム	2枚
小麦粉	約大さじ1
揚げ油	適量
楊枝	4本

●つくり方

- ①ブロッコリーの茎は4~5cm長さに切り、縦1/4に切る。
- ②①に塩・こしょうをまぶし、1/2に切ったロースハムを巻く。
- ③②を楊枝で止め、小麦粉を水で溶いた天ぷら衣をつけて揚げる。



ムダなく
おいしく



健康サポートPOINT



- 捨ててしまいがちなブロッコリーの茎を利用する。
- 手軽に作れ、弁当にもおすすめの1品。