

いわしのチーズロール

* 牛乳・乳製品を使った料理



材料：4人分

いわし	中4尾
スライスチーズ	4枚
しそ	4枚
スキムミルク	12 g
小麦粉	20 g
卵	1/2個
パン粉	30 g
揚げ油	適量

【1人分】 エネルギー：283kcal
たんぱく質：22.0 g 脂質：15.6 g
炭水化物：11.0 g ナトリウム：294mg

主菜



作り方

1. いわしの水分をとりしそ・チーズの順にのせて巻き、楊枝でとめる。
2. スキムミルクを混ぜた小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、160～170℃に熱した油でカラリと揚げる。

☆いわしは開いた形のものを使います