

1日2食は3皿食べよう

～1・2・3でバランスごはん～

チーズ揚げ



材料（12個分）

わんたんの皮・・・12枚
チーズ・・・50g
揚げ油・・・適量
〔小麦粉・・・小さじ1〕
〔水・・・小さじ1/2〕



作り方

- ① チーズは12等分に切る。
- ② わんたんの皮にチーズをのせ、キャンディを包むように皮の両端をねじる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②をきつね色になるまで揚げる。

☆皮を折って包んで揚げる場合は、カッコの分量の小麦粉と水「のり」を作ってぬり、皮どうしをとめてから揚げるとチーズが出にくくなります。

過去のレシピ↓



野菜を食べよう！
目指せ1日350g



まつもと
だいたず
大作戦



お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217 (直通)