

生麩レシピ作成

NO 10 氏名 井上文乃

コンセプト (キャッチコピー)

1人分

簡単！子供も大好き コーンコロケ

写真



材料	使用料(g)
生麩	100g
生クリーム	10g
コーン(缶)	20g
塩	0.1g
胡椒	0.01g
薄力粉	適宜
卵	適宜

エネルギー	247kcal
P (たんぱく質)	14.3g
F (脂質)	5.9g
Na (塩分)	0.3g

作り方

1. 生麩と生クリームをミキサーにかける
2. クリーム状になった生地に塩コショウを入れ混ぜたらコーンを混ぜる
3. 一口大の大きさに 2 をまとめ薄力粉、卵、パン粉をつけ油できつね色になるまで揚げる

評価

- ・コーンのおかげで生麩感なく食べることができた！
- ・コーンが入っているから子供も食べやすそう
- ・色がかわいい！！
- ・とてもおいしかった