

ししゃものごま衣焼き



ししゃもは丸ごと食べられて
カルシウム豊富！
ごまをつけることで、かみごたえUP！
子供ができる作業がいくつかあるメニュー。

材料 2人分

ししゃも … 4尾
小麦粉 … 大さじ3/4
卵 … 1/3個
白ごま … 大さじ1・1/2
黒ごま … 大さじ1/2

作り方

- ①ししゃもに小麦粉をまぶす。
- ②①にとき卵をからめ、ごまを入れたビニール袋に入れて、ごまをまぶす。
- ③200℃のオーブンで10分、ししゃもを焼く。

豆知識 ししゃもの栄養



ししゃも2尾で牛乳約1本分のカルシウムがとれるんじゃ！
ほかに、ミネラルや鉄分、目の疲れの解消に効果的なビタミンAや老化防止に役立つビタミンも多く含んだるゾ！

一人分 栄養価

● エネルギー	160kcal
● たんぱく質	13.6g
● 脂質	9.8g
● 食塩相当量	0.6g