



288Kcal, 塩分1.0g (1人分)、調理時間20分

<材料>4人分

<作り方>

カマンベールチーズ 1個
 なま麩(青もみじ、海苔、南瓜) 各4枚
 小麦粉、溶き卵、パン粉
 揚油

- ① 田楽味噌
- ② もろみ
- ③ フルーベリージャム

1. カマンベールは8つに切り、小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。
2. なま麩は各4枚を小麦粉、溶き卵、パン粉を付け楊枝に刺す。
3. 170度の油で1.2.を揚げる。
4. なま麩の上に①②③をのせる。