

# 食べて健康

## チーズがのびるアメリカンドッグ



チーズにはたんぱく質、カルシウム、ビタミンA・B2、脂質が含まれています。チーズに含まれるカルシウムは体内に吸収されやすいのがメリット。つまり少量でたくさんのカルシウムを摂取できるのです。その吸収率は小魚や海藻の約2倍であるといわれています。カルシウムは体内に吸収されにくい栄養ですが、チーズや牛乳などの乳製品に含まれているカルシウムはタンパク質と結合し吸収されやすい状態。その吸収率は約40～50%となっています。カルシウムは人の体内に最も多く存在するミネラルで99%が骨や歯などを構成する重要な栄養です。丈夫な骨や歯を作るため、高齢者の骨粗鬆症を予防する効果だけでなく、子供の発育にも大切な働きをしています。

### 材料 (6本分)

- |                        |            |
|------------------------|------------|
| • ホットケーキミックス粉          | 1袋 (約200g) |
| • 牛乳                   | 60ml       |
| • チーズ<br>(さけるチーズがおすすめ) | 好みの量       |
| • 卵                    | 1個         |
| • パン粉                  | 適量         |
| • 揚げ油                  | 適量         |
| • 竹串もしくは割り箸            | 6本         |
| • 薄力粉                  | 少量         |
| • 砂糖、ケチャップ、マスタード       | 適量         |

### 作り方

- ①ホットケーキミックス粉に牛乳をくわえてヘラでよくまぜる。  
(入れても粉っぽい場合は少しずつ牛乳を足し、水っぽい場合は薄力粉などを足す)
- ②大体まとまったら手でこねる。  
(粉を手につけるとやりやすいです)
- ③薄力粉を敷いた台などに生地を出し、6等分にする。
- ④生地を取り、伸ばしたら串を置き、中央にチーズを入れ生地を横から少しひっぱり、被せて、形を整える。  
(ウインナーを入れる場合は小さいのを下の方に入れて少し生地から出すと良い)
- ⑤生地に卵→パン粉の順でつけて弱火で揚げる。
- ⑥きつね色になるまで揚げ、油を切ったらお好みで砂糖やケチャップ、ハニーマスタードなどをつけたら完成。

★ウインナーを入れてもおいしいです！

