

やきカレーパン

*ざいりょう (4人分)

- ・食パン (6枚切り) 4枚
- ・あいびき肉 100g
- ・玉ねぎ 1/4個 (50g)
- ・にんじん 1/6本 (30g)
- ・水 100ml
- ・カレールウ 15g
- ・サラダあぶら 小さじ1
- ・マヨネーズ てきりょう



主食

*作りかた

- ① 玉ねぎとにんじんは、かわをむき、みじん切りにする。
- ② フライパンにあぶらをねっし、①を入れてじっくりいためる。玉ねぎがすきとおったら、あいびき肉をくわえていためる。肉の色がかわったら水をくわえて3分ほどにする。
- ③ ②の火をとめ、カレールウをくわえる。ルウがとけたら、ふたたび火をつけ、とろみがでるまでにする。さらにうつし、あらねつをとる。
- ④ 食パンはみみを切りおとし、めんぼうでかるくのばし、半分くらいのあつさにする。食パンのふちから2cmほどあけ、半分に③をのせ、ふちにマヨネーズをぬり、半分におりたたむ。さいばしでふちをおさえ、さらにフォークでしっかりとめる。
- ⑤ フライパンに④を入れ、中火にかけ、1分ほどやいたら、うらがえし、やきめがつくまでやく。(こげやすいのでちゅうい。) 半分に切って、うつわにもる。

～栄養価 (1人分)～

- ・エネルギー 209kcal
- ・たんぱく質 6.9g
- ・脂質 11.1g
- ・食物繊維 2.1g
- ・塩分 1.0g

トースターで
こんがりやいても◎