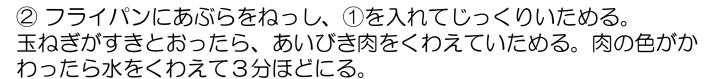
やきカレーパン

*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)
- 100ml 水
- 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

*作りかた





- 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. Og

トースターで こんがりやいてもの

主食

千歳市食生活改善協議会