

お弁当にぴったり!!

主菜

大豆の カレーおやき

| 材料 | 4人分 | 調理時間20分 |

ゆで大豆…140g ウインナー…4本
豚ひき肉…120g カレー粉…小さじ1
塩、こしょう…少々 小麦粉…大さじ3
スライスチーズ…2枚 サラダ油…大さじ1
とうもろこし缶…60g

| つくり方 |

1. ビニール袋にゆで大豆とひき肉、塩・こしょうを入れ、指またはのし棒でつぶす。カレー粉、スライスチーズを入れて、さらにつぶして混ぜ合わせる。
2. ウインナーはたて4つに切り、端から5mmくらいに細かく切る。
3. 1に2と、とうもろこしを入れて混ぜる。12等分にして平たく丸める。
4. フライパンに油を熱して、両面をきつね色になるまで焼く。

| 料理のポイント |

- ゆで大豆の余分な水分は十分に切る。
- ゆで大豆はよくつぶした方がおいしく仕上がりが、まとまりが良くなる。
- カレー粉の量を調節して大人と子供に分けて味付けできる。



エネルギー 241kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質14.0g 脂質17.6g 炭水化物10.8g

食物繊維3.2g カルシウム86mg 鉄1.3mg

管理栄養士のひと言

カレーの風味にとうもろこしの甘さも加わり減塩でも食べやすいおやき