

カレードック



材料(幼児4人分)

- | | |
|----------------|---------------------|
| ・バターロール
…4個 | ・カレー粉…1g
・水…80cc |
| ・豚ひき肉…60g | ・ケチャップ
…小さじ1/2 |
| ・玉ねぎ…1個 | ・ウスターソース
…小さじ1/2 |
| ・人参…1/4個 | ・ピーマン…1個 |
| ・小麦粉…10g | ・塩…少々 |

作り方

- ① パンに切り込みを入れる。
- ② 野菜をみじん切りにする。
- ③ 油を熱してひき肉と②を炒め、火が通ったら小麦粉・カレー粉を入れ、さらに炒める。
- ④ 水を加え塩、ケチャップ、ソースを混ぜて煮込む。
- ⑤ ④をパンに挟む。

POINT!

- ◇ 幼児用のカレー粉を使っても簡単にできます。
- ◇ 冷凍のみじん切り玉ねぎや、余り野菜を使ってもおいしくできます。
- ◇ 牛乳やスープを付けると栄養バランスもよくなります。

栄養価(幼児1人分)…1個分

エネルギー 108kcal たんぱく質 4.3g カルシウム 55mg 鉄 0.5mg

