

カレーそぼろおにぎり

材料(2 個分)

- ごはん・・・200g
- カレーそぼろ・・・大さじ2
(下記参照)
- プロセスチーズ・・・30g
- 青じそ・・・6枚

ご飯はもち麦入りご飯を使用

作り方

1. プロセスチーズは1cm角に切ります。
2. ボウルにごはん、カレーそぼろ、1、ちぎった青じそを入れさっくりと混ぜ合わせ、2等分にします。ラップにのせ、三角形に握ったら出来上がり！。

エネルギー：245Kcal 塩分：0.6g (1人前)

カレーそぼろ

◆材料

- 豚ひき肉・・・200g
- 砂糖・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1
- 醤油・・・大さじ1
- ケチャップ・・・大さじ1/2
- カレー粉・・・小さじ1

◆作り方

- ①フライパンにひき肉と調味料を入れ、火をつける前によく混ぜる。
- ②しっかり混ぜたら火にかけ、中火から弱火でだまにならないように炒める。
- ③焦げないように炒め、水分が飛んだら出来上がり。

おすすめ！！ 「カレーそぼろ」アレンジ

①炊き込みごはん 具材をのせて炊飯器で炊くだけ！

②麻婆豆腐 水と豆腐を加えてとろみをつけるだけ！

③チャーハン パラパラに仕上がります！

