

「カレーサンド」



＜材 料 子ども4人分＞

食パン 10枚切り	4枚
豚ひき肉	24g
玉ねぎ	60g
人参	24g
なたね油	4g
ケチャップ	12g
カレールー(甘口)	10g
水	大さじ2
パン粉	4g

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	146 Kcal
・たんぱく質	5.2 g
・脂質	4.6 g

精華町立保育所

＜作り方＞

1. 玉ねぎ、人参はみじん切りする。
2. フライパンを熱し、なたね油で豚ひき肉、玉ねぎ、人参をよく炒める。
3. 2に水、ケチャップ、カレールーを加えて調味する。
4. 3にパン粉を加えて水分を吸わせて加熱する。
5. 4を2等分して食パンに挟んで食べやすい大きさに切る。