

日曜日の朝ごはんは、みんなそろって

は★Sunday!

夏はやっぱりカレー！

ゆで卵、レタス、プチトマト、なす、オクラ、コーン、チーズなど

好きな具材をカレーと混ぜ合わせて

食パンやロールパンにはさんで食べよう！

超熟食パンにはさんで！

ひき肉のカレー | 340kcal

【材料】 合いひき肉300g、たまねぎ1個、じゃがいも2個、にんじん1/2本、ピーマン1個、カレールウ60g、サラダ油大さじ1、A【コンソメスープ800cc、塩・こしょう少々】

- 野菜はすべて1cm角に切る。
- なべにサラダ油を熱して合いひき肉を炒め、①を加えてさらに炒める。
- ②にAを入れて20分ほど煮込む。
- 火を止めてカレールウを溶かし、再び火をつけてとろみがつけばできあがり。

前日の残りのカレーを使ってもOKだね！

納豆やマヨネーズや七味をプラスしてもGood！
ラッシーやヨーグルトサラダ、フルーツとっしょに
食べるとさらにバランスがよくなるよ！



- 1 主食 (ごはん、パン、麺)
- 1 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻類等)
- 1 主菜 (肉、魚、卵、大豆等)
- 0 牛乳・乳製品
- 0 果物

超熟ロールにはさんで！

※ 材料は4人分です。※ カロリーはカレー1人分のおおよその値です。パンやはさむ具材によって変わります。
※ サービング (SV) 数は、食パンやロールパンにカレーをはさんだ場合の数です。はさむ具材によって変わります。