



カレーミートサンド



豚挽肉とたっぷりの野菜が入ったカレー風味のパンです。具をあらかじめ作っておけば、忙しい朝でも具をパンに挟むだけで、栄養バランスの整った朝食が簡単に作れます。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：243kcal

タンパク質：10.9g

塩分：1.9g

※パンの分も含みます

挽肉が固まらないように、しっかりほぐしながら炒めるのがポイント！味が均等になるように、カレー粉と塩を混ぜておくのがおすすめです。



作り方



- 1 玉ねぎ、人参、生姜をみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、生姜を香りがたつまで炒め、玉ねぎ、人参を炒める。しんなりしたら、豚挽肉を入れ、ポロポロになるようにしっかりほぐしながら炒める。
- 3 ②に火が通ったら、◆の調味料で味を調える。
- 4 片栗粉をふるい入れ、とろみをつける。
- 5 ④をパンに挟む。

コッペパンやロールパンなど、お好きなパンに挟んでください。

食パンの上にカレーミート→チーズの順にのせ、トースターで焼いてもおいしいです。



材料	4人分
好きなパン	4人分
豚挽肉	150g
玉ねぎ	90g
人参	90g
生姜	5g
油	小さじ1
◆トマトケチャップ	大さじ2強
◆ウスターソース	大さじ1強
◆塩	小さじ1/6弱
◆カレー粉	小さじ1強
片栗粉	小さじ1