

カレーとピザのロールサンド



材 料

ロールパン …………… 2個分
マーガリン …………… 適宜

(カレー味)

人参 …………… 10g
ピーマン …………… 5g
玉葱 …………… 15g
豚ひき肉 …………… 20g
カレールウ …………… 5g
レタス …………… 1枚

(ピザ味)

ミニトマト …………… 1個
ピーマン …………… 5g
玉葱 …………… 10g
スライスチーズ …… 1枚

作り方 <カレー味>

- ① 人参、ピーマン、玉葱をみじん切りする。
- ② フライパンで豚ひき肉を炒め、火が通ったら①を入れてさらに炒め、カレールウで調味する。
- ③ ロールパンに切り込みを入れ、マーガリンをぬり、レタスと②の具材をはさむ。

<ピザ味>

- ① トマトは輪切り、ピーマン、玉葱は薄くスライスする。
- ② ロールパンに切り込みを入れ、マーガリンをぬり、スライスチーズ、①の具材をはさむ。
- ③ チーズがとろけるくらいまでオーブントースターで焼く。

栄養成分 エネルギー 356kcal

たんぱく質 …… 14.0g	ビタミンA …… 141μgRE	ビタミンC …… 17mg
脂質 …………… 17.1g	ビタミンB1 …… 0.21mg	繊維 …………… 2.7g
カルシウム …… 139mg	ビタミンB2 …… 0.15mg	塩分 …………… 1.4g
鉄 …………… 0.8mg		

ひとくちメモ 4

食事を作る時や食べる前にはきちんと手を洗っていますか。特に、つめや手のしわはきれいに洗ったようでも、汚れが意外に取れていないものです。意識してしっかりと手洗いしましょう。



子どもの苦手なピーマン、人参、ミニトマトの野菜を使いました。パンにはさんで食べやすくしました。

献立立案者 中川 ゆりえ