

カレー包み焼き

セールスポイント

【応募者：浅田紗希さん、秋山知美さん、磯崎美沙希さん】

- 器具が少なく手軽に作ることができます。
- ツナ缶の油や、レトルトのキーマカレーを使用し、材料を減らしました。

エネルギー

251kcal

たんぱく質

10.7g

脂質

14.5g

食塩相当量

1.4g

食物繊維

0.6g



調理時間
(目安)

10分

食事バランスガイドで
見てみると…



主菜：1つ【sv】

ワンポイントアドバイス

- ★平常時にはトルティーヤの皮を冷蔵の春巻きの皮に変えるとパリパリの食感に仕上がる。
- ★ツナ缶の油を利用するので、最初にフライパンに油を入れる時、缶の蓋を少しだけ開けて、油を切ってから蓋を全部開けると使いやすい。
- ★脂質が多いので、ツナ缶の油の量は加減して利用するとよい。