

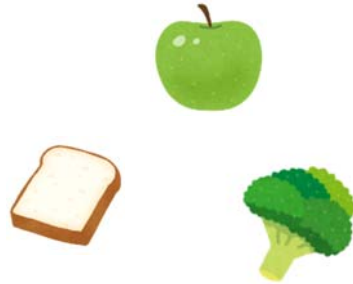


今夜の一品にいかがですか？

りんごのグリーンカレー ホットサンド編

【 材料 】※つくりやすい量（4～5人分）

◎ 食パン	・・・8枚（8枚切り）	*合わせ調味料*	
◎ マーガリン	・・・大1、小1	◎カレー粉	・・・小2
◎ オリーブ油	・・・小2	◎ウスターソース	・・・小3
◎ にんにく	・・・ひとかけ	◎コンソメ（顆粒）	・・・小2
◎ 豚肩ロース薄切り	・・・120g		
◎ たまねぎ	・・・100g		
◎ れんこん	・・・80g		
◎ まいたけ	・・・100g		
◎ 青りんご	・・・小1個（120g程度）		
◎ ローリエ	・・・適量		
◎ ブロッコリー	・・・120g		
◎ たまご（ゆでたまご）	・・・2個		



【 作り方 】

- (1) にんにく・たまねぎはみじん切り、肉はこま切れにし、まいたけは、手でさいておく。
ブロッコリーを固めにゆで水切りしておく。
- (2) れんこんは皮をむき、りんごは皮ごとそれぞれすりおろす。
- (3) フライパンでオリーブ油とにんにくを香りが出るまで炒め、肉を入れ火がしっかりと通ったら、たまねぎ・まいたけ・ローリエを入れ炒める。水分が出はじめたら、合わせ調味料・れんこん・りんごを加えしばらく煮る。
- (4) ゆでたブロッコリーをフードプロセッサーか包丁でこまかくし(3)に入れ煮立ったら火を止める。
- (5) 食パンを焼きマーガリンを塗り、出来上がったカレー・スライスしたゆでたまごをのせ食パンではさむ。しばらく置いて食べやすい大きさに切って食べる。



野菜とりんごの水分だけのりんご入りグリーンカレー。ご飯にかけても美味しいですが、焼いた食パンにはさむだけのホットサンドはいかがでしょう。ピリッとしたカレーとたまごの相性もぴったりです。まとめて作って冷凍しておけばいつでも手軽に補食として食べられます。

< 1/4 切れの栄養価 >

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
123	5.5	4.6	0.5

