

キーマカレーおにぎらず



【栄養価（1人分）】
 エネルギー：394kcal
 たんぱく質：14.8g
 脂 質：10.4g
 炭水化物：66.2g
 食塩相当量：1.3g

【材料（4人分）】

ごはん	600g [1人150g]						
のり	4枚						
豚ひき肉	200g						
玉ねぎ	1個(150g)						
ピーマン	1個(25g)						
カレー粉	小さじ2(4g)						
A	<table border="0"> <tr> <td>コンソメ</td> <td>1個(5g)</td> </tr> <tr> <td>ケチャップ</td> <td>大さじ2(36g)</td> </tr> <tr> <td>ウスターソース</td> <td>大さじ1(18g)</td> </tr> </table>	コンソメ	1個(5g)	ケチャップ	大さじ2(36g)	ウスターソース	大さじ1(18g)
コンソメ	1個(5g)						
ケチャップ	大さじ2(36g)						
ウスターソース	大さじ1(18g)						
油	小さじ1(4g)						
レタス	8枚(1人2枚)						

【下準備】

- 玉ねぎ・・・みじん切り
- ピーマン・・・みじん切り

【作り方】

- ① 玉ねぎ、ピーマンを油で炒める。
- ② カレー粉を入れ、さらに炒める。
豚肉を入れ、さらに炒め、色が変わったらAで味をつける。
ラップを広げてのりをのせ、1/2量のごはんを中心のにせる。
- ③ レタス（1枚）、③、レタス（1枚）の順にのせ、具を覆うようごはんをのせ、のりの四隅を中央に向かって折りたたむ。
- ④ ラップで形を整え、折りたたんだ側を下にして置いておく。

おにぎらずのつくりかた



子どもと一緒に楽しく作れるレシピです。
 玉ねぎ、ピーマンはみじん切りチョッパーを使うのがおすすめです。
 具材はとりそぼろ、ツナマヨ、おかか、卵、ハム、チーズなどでもできます。