



瀬戸内市 管理栄養士



# キーマカレーおにぎらず



他のレシピは  
こちらから



【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	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  
中心にのせる。
- ③ レタス(1枚)、②、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。

具材はとりそばろ、ツナマヨ、おかか、卵、ハム、チーズなどでもできます。