

おおきくなあれ

おやつ試食会 レシピ

メニュー

- ◇ カレーパン
- ◇ フルーツゼリー



おやつは、3回の食事で摂ることが出来なかった栄養分をおやつで補い、
子どもの活発な生活に休養を与え、疲れをとり、気分転換と情緒の安定
につながります。時間と量を決めて楽しく食べたいですね。

☆カレーパン

材料

- 🍷 ロールパン…10個
- 豚ひき肉…80g
- 水煮大豆…80g
- 人参…1/2本
- 玉ねぎ…1/2個
- 塩…少々
- 油…適量
- カレー粉…3g
- 中濃ソース…30g
- 🍷 小麦粉…40g
- 🍷 卵…1個
- 🍷 パン粉…80g
- 🍷 油…8g

作り方

- ①ロールパンに切り込みを入れておく。
 - ②大きめの鍋にパン粉を入れ油を少しずつ入れ、パン粉に馴染ませながら煎る。
 - ③水煮大豆・人参・玉ねぎをみじん切りにする。
 - ④ボールにカレー粉・中濃ソース・塩を合わせる。
 - ⑤鍋に油を熱し、③・豚ひき肉を炒め火が通ったら④を入れ調味する。
 - ⑥⑤の粗熱が取れたら、①のロールパンに詰め、小麦粉・溶き卵・②のパン粉をつけ、天板に並べて焼く170℃のオーブンで約10分焼く。
- ※カレーの隠し味にケチャップを入れると、味がマイルドになります。焼き立てはカリカリ、時間を置くとしっとりとした食感を楽しめます。

☆フルーツゼリー

材料

- 青リンゴゼリー素
- ミカン・パイン缶詰

