

(メニュー名)

## わんぱくカレーおにぎり



### ▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 349 kcal
- ✓ たんぱく質 : 10.9 g
- ✓ カリウム : 301 mg
- ✓ リン : 143 mg
- ✓ 食塩 : 0.6 g

▶ 作業時間 20 分

▶ 価格(1食あたり) 318円

### ▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
米飯 150g ツナ缶 35g ねぎ 45g (1/2本) ごま油 大さじ1 にんにくチューブ 1g (2cm) めんつゆ 大さじ1 カレー粉 小さじ2	① ねぎをキッチンバサミを使って細かく刻む。 ② フライパンにごま油とにんにくチューブ入れてにんにくの香りがするまで熱する。 ③ ①のねぎと水を切ったツナ缶を入れて②のフライパンに入れて、ねぎの香りがたつまで炒める。 ④ めんつゆとカレー粉を加えて混ぜたら、火を止める。 ⑤ ④に米飯を加えて全体に混ぜ込んだら、ラップでおにぎりを作って完成

### ▶ アピールポイント

料理が苦手な方や忙しい方でも簡単に作れるように包丁やまな板は使わないようなレシピにしました。  
また、塩分も0.6gに抑え、減塩のレシピにもなっています。