



# かむかむカレーの「おにぎらず」

「のり」と「えだまめ」をよくかんでたべよう！

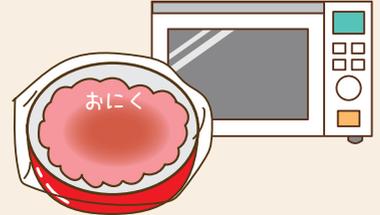


## つくりかた

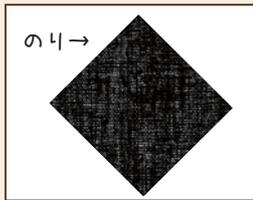
- 耐熱のようき(どんぶりなど)にAを入れ、ひきにくを入れ、ひきにくをすこしつぶして、たいらにする。
- ①にラップをかけ、でんしレンジ(500ワット)で3ぶんあたためる。(にくに赤いところがあれば、またでんしレンジにかける。)にくに火がとおったら、スプーンですぐまぜる。



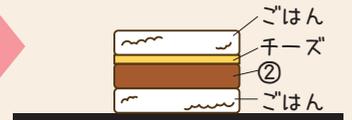
(にくをさわったら手をしっかりあらいましょう。)



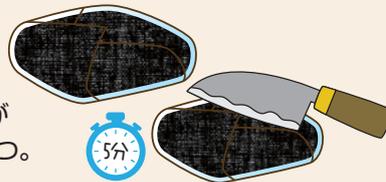
- ラップの上ののりをひしがたにおき、ごはん50グラムを、まん中にしかくのせる。(スライスチーズの大きさ)その上に②のをせ、ひろげる。スライスチーズのをせ、たいらになるよう手でととのえる。さいごにごはん50グラムのをせ、ひろげる。



よこからみると



- のりできれいにつつみ、ラップでつつむ。
- 5ぶんおいておき、のりがしんなりしてくるのをまつ。



はんぶんにくると、カラフルでおいしそうにみえます♪

ざいりょう	ぶんりょう(2こぶん)
ごはん	200グラム
A ミックスベジタブル(れいとう)	30グラム
えだまめ(れいとう)	20グラム
カレー粉	小さじ1.5
ケチャップ	大さじ2
ひきにく(ぶた)	50グラム
スライスチーズ	2まい
のり(全形)	2まい

エネルギー 345キロカロリー  
食塩相当量 1.1グラム (1こぶん)



レシピ作成: 千葉県立保健医療大学  
吉田彩夏、石見梨紗、宮崎愛弓

## りょうりのポイント

- ①つめはみじかくきりましょう。
- ②そでをまくり、よく手をあらいましょう。
- ③ざいりょう、つかうどうぐをそろえましょう。
- ④やけどやケガに気をつけましょう。

## 「千葉市立千城小学校わくわくキャンパス」のみんなとつくってみました!

どんな味がするのかな?



おうちでも、つくりたいです!

まずは具をつくらう!



チーズがとろけて、おいしい!

チーズが大の苦手なのに、たべられるようになって、うれしかった♪

うまく包めるかな~



みんな上手にできました



つくってみて、かんたんで、楽しかった! たべると温かいもちになりました!