

ダイニングメニュー

お弁当にぴったり! スパイシーなカレー味

肉巻きカレーおにぎり



■材料 (4人分 (8個分))

牛肉うす切り(もも)	320g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
ピーマン	1個
サラダ油	適量
カレー粉	小さじ1
塩・こしょう	少々
ごはん	400g
片栗粉	適量

〈たれ〉

◆A 酒	大さじ1
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
【こい】口しょうゆ	大さじ1

〈お好みの飾り〉

サラダ菜・ミニトマト・ブロッコリーなど
……………各適量

■作り方…調理時間約25分

- ①たまねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め、カレー粉を加えて、さらに炒める。
- ③②にごはんを加え、混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④粗熱をとった③を8個に分けて俵形にし、牛肉を巻きつけ、片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を転がしながら弱火で焼き、混ぜ合わせたAを加え、少し火を強めて煮詰める。転がしながらたれをからめる。
- ⑥器に⑤を盛りつけ、お好みでサラダ菜・ミニトマト・ゆでたブロッコリーなどを飾る。



- ・肉巻きを焼く際に巻き終わりを下にして焼いてください。
- ・カレーごはんを俵形にする際、ラップを使用するとまとめやすいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 427kcal

