カレークラコット

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生の でんぷんｸﾗｺｯﾄ	8枚	200	0.16	8	32	0
ジンゾウ先生の カレースープの素	1袋	104	0.5	48	16	0.4
アスパラガス	5	1	0.1	14	3	0
ﾌﾚｯｼｭモッツアレラ	10	25	1.8	2	22	0.03
ミニトマト	5	1	0.1	15	1	0
たまねぎ	10	4	0.1	15	3	0
ツナ	5	13	0.9	12	8	0.04
ハム	5	10	0.8	13	17	0.13
お湯	10	–	–	–	–	–
合計		358	4.46	127	102	0.6

【　作り方　】

①　でんぷんクラコットはトースターで軽く下焼きしておく。

②　たまねぎはスライス、具は食べやすい大きさに切る。

③　カレースープの素にお湯10gを加えてよく混ぜ、クラコット8枚に塗る。

④　具を5gずつのせてトースターで約5分焼く。

gA)たまねぎ+ハム×2枚

gB)アスパラ+モッツァレラ×2枚

gC)たまねぎ+ツナ×2枚

《ワンポイントアドバイス》

◆お好みの具をのせてどうぞ。

◆下焼きしておくことで、冷めてもサクサクになります。

「オトクッキング倶楽部20150708」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16