

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)
ジンゾウ先生の 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
ルッコラモツァレラ	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 】

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。

たまねぎはスライス、具は食べやすい大きさに切る。

カレースープの素にお湯10ccを加えてよく混ぜ、クラコット8枚に塗る。

具を5ccずつのせてトースターで約5分焼く。

□A)たまねぎ+ハム×2枚

□B)アスパラ+モツァレラ×2枚

□C)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。

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16