

カレーえびせん

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)
焼えびせん	1袋	200	0.5	24	25	0.1
サラダ油	20	184	0	Tr	Tr	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
合計		488	1	72	41	0.5

【 作り方 】

フライパンに油、でんぷん焼えびせんを入れて火にかける。中火でカラッとす
るまで炒る。

ボールに取り出し、ジンゾウ先生のカレースープの素をまぶす。



《ワンポイントアドバイス》

カレースープの素をフライパンに入れると焦げて苦くなっ
てしまうので、必ずボールに移してから味付をしましょう。
お好みでこしょうをふってもよいです。

「OTOクッキング倶楽部20180210」

