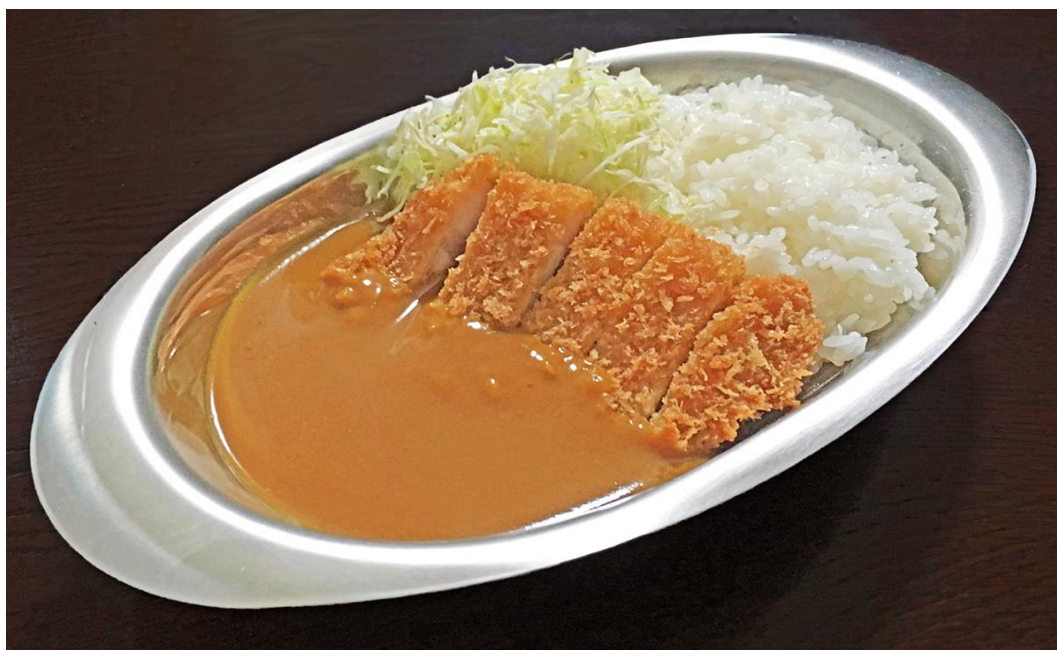


カツカレー レシピ



作り方

【準備】

キャベツは千切りに、カツは食べやすくカットして下さい

【調理】

①60℃～80℃のお湯170ccに、カレーフレーク30gを入れて溶き合わせて下さい

②全部溶けたら火をつけて、混ぜながらとろみが出るまで煮込んで下さい

【盛り付け】

白いご飯に、キャベツとカットしたカツを添えて、カレーをかけて完成です

材料1人分

カツカレーのカロリー	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
白飯	200	336	5.0	0.6	74.2	2	0
豚ロースカツ	100	450	22	35.9	9.8	110	0.3
キャベツ	30	7	0.4	0.1	1.6	2	0
水	170	0	0	0	0	0	0
カレーフレーク *	30	159.8	1.8	11.0	13.5	1181.1	3.0
TOTAL	530	952.8	29.2	47.6	99.1	1295.1	3.3

文部科学省食品成分データベース参照(2018/1) <http://fooddb.mext.go.jp/index.pl> *印の食品は商品パッケージ記載の成分を参照