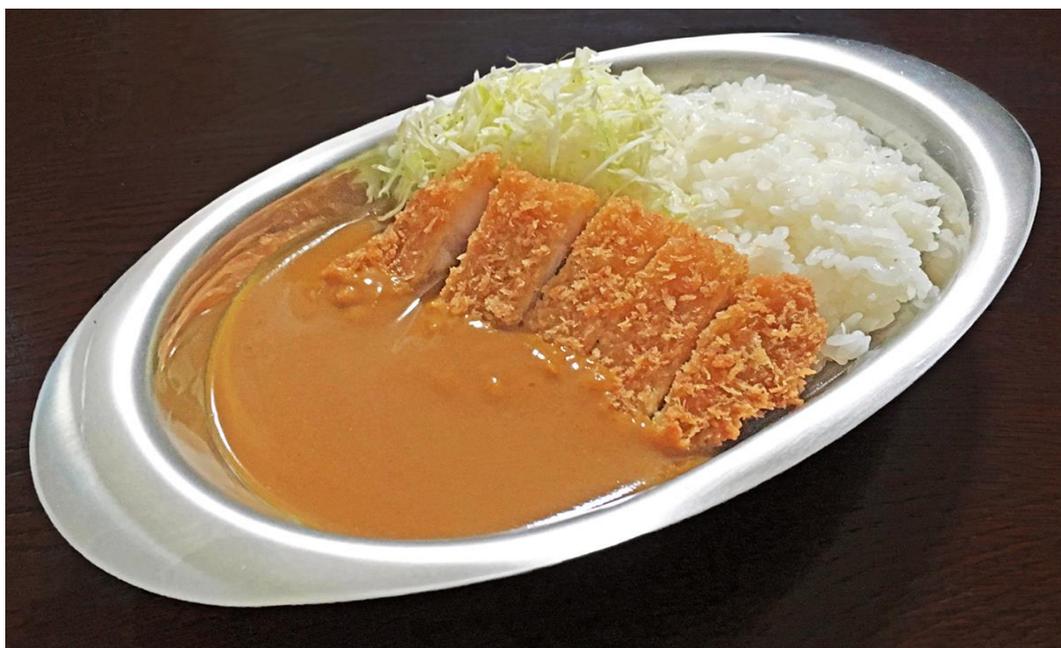


カツカレー レシピ



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