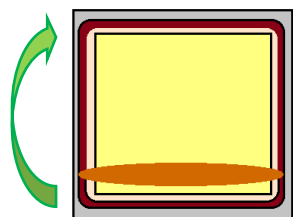
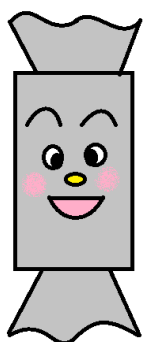


# 給食レシピ紹介

# ～ロールトースト～



アルミホイルの上に食パンを置き、手前側に具をのせて、ぐるっと巻きます。



給食センターで1本1本作る手作りメニューのため、ふだんの給食ではなかなか登場しませんが、家庭で作るにはとても簡単で、おいしいメニューです。朝ごはんや昼ごはん、お弁当にもおすすめです。ぜひお試しください♪

**ドライカレー**  
 [1人分の栄養価]  
 エネルギー：178kcal  
 たんぱく質：6.6g  
 脂質：3.9g  
 塩分：0.9g

**ウィンナー&チーズ**  
 [1人分の栄養価]  
 エネルギー：251kcal  
 たんぱく質：10.2g  
 脂質：11.7g  
 塩分：1.2g

## ☆☆☆☆☆☆ 「ロールトースト」 ☆☆☆☆☆☆

### 材料 (4人分)

- ・食パン (8枚切り) 8枚
- ★**ドライカレー**
- ・豚ひき肉 40g
- 塩・カレー粉 少々
- ・玉ねぎ(みじん切り) 60g (約4分の1個)
- ・にんじん(みじん切り) 40g (約5分の1本)
- ・サラダ油・バター 炒め用
- ・にんにく 適量
- A { ウスターソース 2g (小さじ3分の1)
- しょうゆ 2g (小さじ3分の1)
- カレールウ(細かく砕く) 7g (小さじ1強)
- ガラムマサラ(辛さ調整) お好みで少々
- ★**ウィンナー&チーズ** (ケチャップを入れてもおいしいです♪)
- ・ウィンナー(12cm位) 4本
- ・スライスチーズ 4枚

### 作り方

- (1)具の作成
- ★**ドライカレー**
  - ①フライパンに油をひき、にんにくを弱火で炒めて香りを出す。
  - ②さらに挽肉を加えて炒め、色が変わったら野菜を加えてよく炒める。
  - ③②に調味料Aを加えて煮込み、仕上げにバターで香りづけする。
- ★**ウィンナー&チーズ**  
 あらかじめウィンナーをゆでておく。
- (2)アルミホイルを16cm位の長さに切る。
- (3)アルミホイルの上に食パンを置き、具をのせる。
- (4)パンの端からくるくる巻き、アルミホイルできっちり包み、端を折るか、ねじってとめる。
- (5)オーブン(200℃で15分位)、またはオーブントースターで7～10分程度焼き、パンの表面に色がつけば完成♪

ミートソース、ハム&チーズ、ツナ&マヨネーズ、砂糖・シナモン・バター等を具にしてもおいしいです。ぜひ好みの組み合わせを見つけて、作ってみてください。

