

食欲不振時に！

カレー風味焼きおにぎり



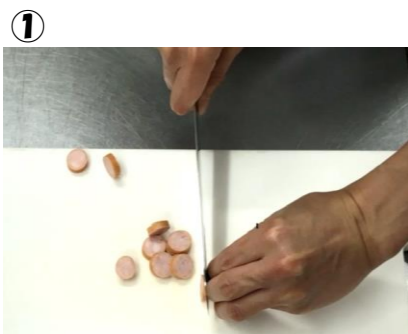
栄養成分(1人分)

カロリー	258 kcal
たんぱく質	7.4 g
脂質	6.3 g
炭水化物	40.4 g
塩分	0.8 g

【材料(2人前)】

ご飯	200g	醤油	小さじ1
むき枝豆	20g	みりん	小さじ1
ウインナー	1本	カレー粉	小さじ1/2
チーズ	10g	ごま油	小さじ1/2
片栗粉	3g		

【作り方】



① ウインナーとチーズを一口大に切る。



② 醤油・みりん・カレー粉を混ぜて合わせ調味料を作る。



③ 温めたフライパンにごま油を半分入れ、ウインナーと枝豆を炒める。



④ 合わせ調味料の半分を入れて味付けする。



⑤ ポウルにご飯を入れてほぐし、炒めた具材と片栗粉を入れて混ぜる。



⑥ ラップの上に、具材の入ったご飯を広げ、ご飯の真ん中にチーズを置き、包み込むように握る。



⑦ フライパンにクッキングシートをしき、おにぎりを並べ、残った調味料にごま油を混ぜ、表面に調味料の半分を塗る。



⑧ 蓋をして弱火で表面に焼き色を付け、裏返して残りの調味料を全て塗る。



⑨ お好みの焼き色が付くまで何度か裏返しながらかいたら、出来上がり！



カレー粉に入っているスパイスは、食欲増進や滋養強壮など様々な効果があると言われています。カレー粉のスパイシーな風味や、焼いたご飯の香ばしさが食欲をそそります。

またウインナーやチーズに塩味があり、味のアクセントになるので、はっきりと味を感じられます。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

