

## お弁当におすすめレシピ その4 (H27)

### カレー春巻き

#### 材料 (1本分)

|            |       |
|------------|-------|
| カレーの残り     | 大さじ1強 |
| (レトルトでもよい) |       |
| 春巻きの皮      | 1枚    |
| キャベツ       | 1枚    |
| 水溶き片栗粉     | 少々    |
| 油          | 適量    |

#### 作り方

- ① キャベツは、電子レンジで1分程度加熱し、しんなりさせておく。(茹でてでもよい)
- ② キャベツを広げた上に、温めたカレーをのせ、棒状に包む。
- ③ 春巻きの皮に②のカレー入りキャベツをのせて、全体を巻きながら包み、巻き終わりに水溶き片栗粉を塗って止める。
- ④ 温めた油に③を入れ、きつね色になるまで揚げる。



残ったカレーをアレンジして作る一品です。カレーのトロみが少ない場合は、温めた時に、水溶き片栗粉を入れて、トロみをつけましょう。



### かぼちゃのごま焼き

#### 材料 (1人分)

|         |        |
|---------|--------|
| かぼちゃ    | 50g    |
| とろけるチーズ | 10g    |
| (短冊切り)  |        |
| 塩       | 少々     |
| こしょう    | 少々     |
| ごま      | 大さじ1程度 |

#### 作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで2分程度加熱して、熱いうちにつぶしておく。
- ② ①にとろけるチーズ、塩、こしょうを入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ③ 小判型(丸でもよい)に形を整え、表面にごまをからめる。
- ④ オーブントースターで、ごまが色づく程度に焼く。



ごまやチーズを使うことでカルシウムが強化できます。ごまを加熱しすぎると苦味がでるので、色がついてきたら、オーブントースターから取り出しましょう。フライパンで焼いてもよいでしょう。