

🔋 わが家のレシピを紹介します! 😭



種類 どれかひとつに〇をつけてください

朝ごはん・ お弁当 ・ 好き嫌い工夫

料理名

肉ジャガカレ

所要時間 (15分)

学びを支えるおすすめポイント

朝のぼんやりした頭も大好きなカレ ーの香りでスッキリ!! 朝カレーは脳が活性化し集中カUP! 体も脳もやる気モード全開!



材料名•分量 (1人分)

- ・前の日の残りの肉ジャガ 1人前
- ・ごはん 茶わん1杯
- ・カレールー 適量
- 7K 必要ならば

作り方

- 1. 昨日の残った肉ジャガをあたた める。
- 2. 汁がたりない時は水をたし、力 レールーを入れる。
- 3. お皿にもったごはんに肉ジャガ カレーをかけてできあがり。
- 4. フライパンに油をひかず火にか け、3.を流し入れ、菜箸でポロ ポロになるまで炒める。
- 5. 器にごはんを盛り、4.をのせる。 きざみのりをかけて完成!