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

なんでも素揚げカレー味

所要時間　（　３０分　）

学びを支えるおすすめポイント

- 野菜のおかずを食べてくれる。
- 素揚げなので、カロリーはさほど気にならない。
- 夏でも傷みに安心。

イメージ

材料名・分量　（　１人分　）

- ごぼう
- れんこん
- かぼちゃ
- ピーマン
- 人参
- じゃがいも　　など　適量

- 塩こしょう　　少々
- カレー粉　　少々

作り方

1. 野菜を薄く切る。
2. 野菜を揚げる。油をよく切る。
3. 塩こしょう、カレー粉少々をふりかける。