

カレーサンドフライ<主菜>



エネルギー 321kcal

塩分 1.6g

※エネルギー・塩分相当量は1人分

おすすめポイント

カレー粉には胃腸の働きを高め、疲労を回復させる効果があります。外はカリッと、中はふわっと、はんぺんならではの食感が楽しめる一品です！



阿知須共立病院 栄養科

カレーサンドフライの作り方



材料（2人分）

| | |
|------|------|
| はんぺん | 1枚 |
| 牛ミンチ | 30g |
| 玉ねぎ | 30g |
| 人参 | 10g |
| カレー粉 | 0.5g |
| 小麦粉 | 1g |

| | |
|-----|----|
| 小麦粉 | 適量 |
| 溶き卵 | 適量 |
| パン粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |

（つけ合わせ）

| | |
|------------|------|
| キャベツ（線切り） | 100g |
| トマト（くし型切り） | 2切れ |
| パセリ | 適量 |
| レモン（輪切り） | 2枚 |
| ソース | 適量 |

- ① フライパンに油を熱し、牛ミンチ、人参、玉ねぎを炒め、カレー粉、塩で味を整える。小麦粉を加え具材をまとめる。
- ② はんぺんは袋状になるように切り込みを入れ、ポケットの中に具材をつめる。
- ③ ②に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ 160℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ ④を四等分に切り、つけ合わせと一緒に盛りつける。お好みでソースをかけて完成。

