

カレーチャーハン

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
480kcal / 13.4g / 7.4g

- ごはん…1kg ● 牛ひき肉…120g ● にんじん…1/2本
- たまねぎ…1コ ● 冷凍グリーンピース…大さじ2 ● 油…小さじ2
- カレー粉…小さじ1/2 ● ガーリック…少々 ● さとう…小さじ1/2
- ソース…小さじ1 ● 塩…少々

のこりごはんで作れる
お弁当うだよ!



☆ カレーチャーハンの具+フライドポテトで
おいしいおかずにへんし〜ん!!



フライドポテトが こわれないように
まぜてネ! フライドポテトのつくり方は
34 ページにのっています。



チャーハンの具のバリエーション



★ 味つけは、しょうゆやソース、塩、こしょうなどでつけましょう。