

## じゃがいものチーズ焼き ～カレー風味～

### 【材料】6人分

じゃがいも	3個
人参	120g
カレー粉	1.2g
塩	1.2g
砂糖	6g
チーズ	30g

### 【作り方】

- ① じゃがいもは土をよく落として皮付きのままゆでる。人参はよく洗い、皮をピーラーでむいてサラダ用に残しておく。星の型抜きで抜き、5ミリ厚さに切る。抜いたものはじゃがいもと一緒にゆでる。縦半分になり、スプーンで中身をくり抜き（皮を5mmほど残すように）、つぶしてカレー粉と塩を混ぜる。
- ② じゃがいものカップの内側に①を入れ、上からチーズをのせオーブントースターでこげ色がつくまで焼く。上から星の人参をのせる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
109kcal	2.8g	3.1g	0.3g



## キャベツと卵のサラダ

### 【材料】6人分

キャベツ	240g	} 一緒にゆでる
人参の皮	適宜	
卵	2個	後でゆでる
《ドレッシング》		
砂糖	12g (大1)	
しょうゆ	6g (小1)	
酢	9g (大1・1/2)	
すりごま	30g	

### 【作り方】

- ① キャベツはくきをとったあと好みの大きさに切る。残った人参とくきも一緒にゆでる。肉巻き用のいんげんもゆでておく。野菜を取り出して湯は捨てずにとっておく。
- ② いんげん以外の野菜を軽く絞り、器に盛りつけておく。
- ③ ①の湯でゆで卵を作り、殻をむいて刻む。
- ④ ドレッシングの調味料と③をよく混ぜ合わせ、器に盛った②にかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
84kcal	4.2g	6.1g	53mg	0.3g