おやこで作ろう簡単レシピ



★カレーチーズ焼きおにぎり

材料（２人分）	
ごはん	300ｇ
ロースハム	２枚
冷凍むき枝豆	正味３０ｇ
A カレー粉	適量
A 塩	少々
ピザ用チーズ	３０ｇ

【作り方】

①ロースハムは１㎝角に切る。冷凍むき豆は流水で解凍する。

②ごはんにハム、むき枝豆、Ａを加えて混ぜ、２等分にして円盤形に握る。

③フライパンにピザ用チーズを２か所に丸く広げ、その上に②をのせる。中火にかけて２～３分焼き、チーズが溶けてカリっとしてきたら裏返し、さらに１～２分焼く。

※枝豆は誤嚥の恐れがあるため、５歳未満のお子さまには使用しないでください。

