



村田町特産の
そら豆を使って！



お家で作ってみませんか♪

おかず：焼き物

そら豆のカレーチーズ焼き



そら豆の独特のにおいが苦手な子も
チーズやカレーの風味で食べてくれます！

材 料（4人分）

- ・そら豆（むき豆） 12粒
- ・じゃがいも 200g
- ・ウィンナー 4本
- ・マヨネーズ 25g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・カレー粉 少々
- ・ミックスチーズ 40g



作 り 方

- ①そら豆を固めに塩ゆでし、薄皮をむく。
- ②じゃがいもの皮をむいて1センチ角に切る。竹串がスツととおる程度にゆで、ざるにあけて水気を切って冷ましておく。
- ③ウィンナーを1センチ幅に切る。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせ、カレー粉を少しずつ加え、好みの辛さに調整する。
- ⑤②、③、④をさっくりと混ぜ合わせ、耐熱容器に入れ、そら豆とミックスチーズを乗せて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

栄養価（1人分）

エネルギー175kcal / たんぱく質6.9g / 脂質8.6g / 塩分0.6g