

カレーボール



提供：徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会



エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
598	12.8	15.5	98.1	25	2.6



材料と分量（2人分）

レトルトカレー 2袋
米粉 200g

〈作り方〉

- ① ボールにカレー1袋と米粉を入れて、混ぜ合わせる。
- ② 20コに分け丸める。
- ③ 熱湯でゆでる。ゆで汁でもう1袋のカレーを温める。
- ④ 皿に盛り、温めたカレーをかける。

〈料理のポイント〉

さめると固くなるので、食べる直前にゆでたほうが美味しい。

