社会福祉法人
虹福祉会
瀬戸保育所

レシピ紹介

ささ身のカレーチーズ焼

＜材料：４人分＞

ささ身	320g
塩、こしょう	少々
小麦粉	大さじ２
片栗粉	大さじ２
卵	１個
カレー粉	小さじ1/2
粉チーズ	大さじ４
ドライパセリ	適量
油	適量

＜作り方＞

1. ささ身は筋を取り除き、塩、こしょうをする。
2. 小麦粉と片栗粉を合わせ、ささ身にまぶす。
3. 卵、カレー粉、粉チーズ、ドライパセリを混ぜ合わせ、２をくぐらせる。
4. 油をひいたフライパンで焼く。火が通ったら食べやすい大きさに切る。

子ども達が大好きなカレー味♡
卵、チーズと一緒に入れることで辛さもマイルドになり、辛い物が苦手な子でも食べやすかったようです。ご飯がすすむメニューなので、食欲の秋にぴったりですね(*^-^*)
今回は、カレー＆チーズを入れましたが、青のりやゆかりなどを入れてもおいしいですよ!!いろいろアレンジしてみてください♡