



## 子どもも大好き 栄養満点 カレーお焼き



甲斐市食生活改善推進委員会が児童館で実施している「おやこで食育教室」でも大人気のお焼きです。

これ一品で、「ごはん・おかず・やさい・やさい」が揃うのでお勧めです。

### ■ ポパイカレーお焼き

<材料 直径 5cm 程度約 15 枚分>

小麦粉	1 カップ (110g)
牛乳	100cc
卵	1 個
ワインビーフひき肉	150g
塩	5 つまみ
こしょう	適量
じゃがいも	1 個程度
玉ねぎ	中 1 個程度
ほうれん草	1/4 袋程度
コーン	大さじ 3
チーズ	大さじ 5
カレー粉	適量

- ① ジャがいもはさいの目にカットし、ゆでておく。
- ② 玉ねぎは 1 cm 角程度にカットする。
- ③ ほうれん草はゆでて細かめにカットする。
- ④ ひき肉を炒め、塩こしょうする。
- ⑤ チャックつき袋に小麦粉、牛乳、卵、カレー粉を加え、生地を作り、①、②、③、④、コーン、チーズを加え、よく混ぜる。
- ⑥ ホットプレートで熱し、生地を落とし、焼く。

#### ●ワンポイント●

カレー粉を入れることで、食塩量を減らしても風味があって、おいしくいただけます。

□ 1 枚あたりの栄養価・・・約 90kcal □

### 地産地消 (ちさんちしょう)

その地域で作られた農畜産物を、その地域で消費することを言います。

地域の食材、食文化への理解促進・地域経済の活性化、食料自給率 up につながるものと期待されています。

#### ●地産地消 甲州ワインビーフ●

山梨県甲斐市北部にある標高千メートルの平見城地区で澄んだ空気と良質な水、恵まれた大自然の中で育てられたワインビーフは、果樹王国山梨、ワイン王国山梨が生み出した牛肉です。牛肉の赤身ができる、生後、6～17 ヶ月ごろにワインを搾って残ったブドウ粕などを飼料として、育ったワインビーフはキメの細かい柔らかさとほんのり甘味のある肉質が特徴です。



(甲斐市・小林牧場ホームページより)

#### ●引用文献等●

- <http://www.winebeef.co.jp/winebeef/winebeef-1.html> (2016.2.25 アクセス)
- <http://www.city.kai.yamanashi.jp/docs/2013111900020/> (2016.2.25 アクセス)