

9月1日

防災の日

震災の教訓として防災意識を高めることを目的に、毎年各地で防災訓練等が実施されている。

非常食を使ったレシピ

「全学栄 救給カレー」使用の美味しいライスコロッケ

「全学栄 救給カレー」を使用した簡単に作れるライスコロッケのレシピです。
カルシウム、鉄分、食物繊維が豊富です。

「全学栄 救給カレー」を開封してそのまま使用できます！

中にチーズが入っている定番のライスコロッケを、イタリア料理では「アランチーニ」と呼びます。チーズが溶け出してしまわないように、しっかりと衣をつけるのがポイントです！



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)---	435	亜鉛(mg)-----	1.2
たんぱく質(g)-----	9.1	ビタミンA(μRE)---	129
脂質(g)-----	26.5	ビタミンB1(mg)---	0.09
ナトリウム(mg)---	488	ビタミンB2(mg)---	0.19
カルシウム(mg)---	167	ビタミンC(mg)-----	3
鉄(mg)-----	1.1	食物繊維(g)-----	2.3
マグネシウム(mg)---	26	食塩相当量(g)-----	1.3

材料（1人分）

- ・全学栄 救給カレー（250g1/2袋：125g）
- ・給食用毎日骨太MBPベビーチーズ（1/2個：6g）
- ・小麦粉（10g）
- ・溶き卵（30g）
- ・パン粉（10g）
- ・揚げ油（適量）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

- ①救給カレーを開封し、ボールに移して軽く混ぜる。
- ②2等分したチーズを中心に①を2等分したものでくるむ。
- ③小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油できつね色になるまで揚げる。

※救給カレー250g1袋で4個分のライスコロッケが作れます。4個分の場合は、チーズ～パン粉の分量を倍量してください。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

