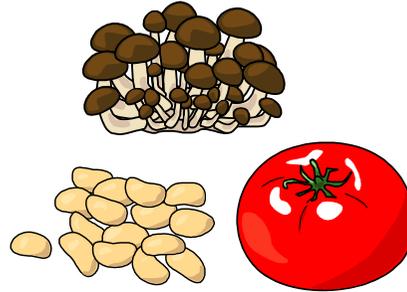


電子レンジで簡単！ ヘルシー野菜カレー

材料(1人分)

レトルトカレー (100kcalのもの等) ……1パック
トマト ……1/2個
しめじ ……60g
大豆(水煮缶) ……40g
ごはん ……150g



作り方

- ① トマトはざく切りにし、しめじの石づきをとりほぐす。大豆は水気をきる。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジに1分程加熱し、水気をきる。(やけど注意!)
- ③ 表示通りにレトルトカレーを電子レンジで温める。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、ごはんにかけてたら完成。

1人分

エネルギー
433kcal

塩分
2.3g



野菜を足して
栄養バランスアップ!

電子レンジで野菜を加熱するのでヘルシーに！
タンパク源を肉でなく大豆にするのもポイント