

時短で野菜補給!!

コクうま

カボチャカレー



たまには

かぼちゃたっぷり

カレーはいかが?

甘くとろけて

野菜もしっかり



レンジで簡単!

材料(4人分)

・豚肉細切れ 200g

・カボチャ 1/8個

・玉ねぎ 1/4個

・ぶなしめじ 1/2株

・カレールウ 4かけ

・料理酒 大さじ2

作り方

・皮を粗く剥いてひと口大に切ったカボチャ、薄切りにした玉ねぎ、ぶなしめじ、豚肉、料理酒、水400mlを耐熱容器に入れて混ぜ、600Wのレンジで5分加熱する。

・取り出して混ぜ、もう一度5分加熱して、豚肉に火が通ったらカレールウを入れる。
・再度2分加熱して、よく混ぜて完成!

栄養成分表示(1人分あたり)
エネルギー 244kcal
タンパク質 10.6g
脂質 13.0g
炭水化物 17.2g
食塩相当量 2.2g
(推定値)

