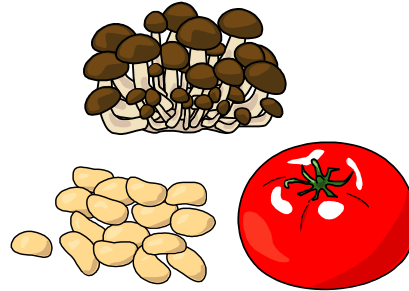


# 電子レンジで簡単！ ヘルシー野菜カレー

## 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