

ちくわと完熟トマトの レンチンカレー丼

調理時間

約 15 分

1人あたり
カロリー

546
kcal



※写真はイメージです。

ちくわと完熟トマトの レンチンカレー丼

●調理時間/約15分 ●カロリー/546kcal(1人あたり)



材料 2人分

ごはん 300g
ちくわ 4本
玉ねぎ 1/2個
ミックスベジタブル 50g

A { 完熟カットトマト 100g
カレールウ(細かく刻む) 大さじ1
すりおろししょうが 大さじ1
塩 少々
白こしょう 少々
バター 10g

作り方

- ① ちくわは縦4等分にしてから細かくきざむ。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に①・ミックスベジタブル・Aを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ふんわりとラップをして、600Wの電子レンジで2分半加熱する。
一度取り出して全体を混ぜ、さらに2分半加熱する。
- ④ バターを加えて全体を混ぜ、ごはんに盛り付ける。



ココが ポイント

トマトが爽やかな朝カレー丼。
一日の始まりにしっかりとエネルギーチャージを!