



味覚の変化がある方へ

## 簡単！レンジでドライカレー

火を使わないので暑い時期に最適！  
カレーのスパイスで食欲低下の方にもおすすめです。

### 【材料】（2人分）

ご飯	300 g
豚ひき肉	120 g
玉ねぎ	100 g
A 人参	50 g
カレールウ	2かけ
ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
水	150cc
パセリ	適量



【1人前】

531 kcal たんぱく質17g 塩分3.1g

### 【作り方】

- ① 玉ねぎと人参をみじん切りにする。
- ② 耐熱ボウルにAを入れ、ふわっとラップをかけて電子レンジで温める（600W 12分）。
- ③ 豚ひき肉に火がしっかり通っているか確認！！
- ④ 火が通っていれば全体を混ぜ合わせて出来上がり。
- ⑤ お皿にご飯と④を盛りつけパセリをふりかける。



★温泉卵をのせてもOK！

★まとめて作って冷凍してもOK！

