

手動

コンビーフともやしのカレー炒め



作りかた

1. コンビーフはあらく手でほぐしておく。にらは3~4cm長さに切る。もやしは洗ってザルに上げ、水気をきる。
2. 耐熱容器に①を入れてAを加えて全体を混ぜ、ラップ又は蓋をしてレンジ 600W 3分10秒~3分30秒 加熱し、盛りつける。

手動

レンジ

600W

加熱：3分10秒~3分30秒

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

84kcal

塩分

2.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

材料	2人分
コンビーフ	小1/2缶
もやし	120g
にら	60g
A カレー粉	小さじ1
A カゴメトマトケチャップ	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A 塩・こしょう	各少々

このレシピに使われている商品



カゴメトマトケチャップ