

手動

コンビーフともやしのカレー炒め



作りかた

1. コンビーフはあらか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

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。

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