

「菜幸の1皿」レシピ

パパっとカレー

【材料 1人分】

豚こま切れ肉	50g
好みの野菜	100g (ひとつかみ)
油	適量
レトルトカレー	1/2袋
ごはん	1人分

※肉は、鶏肉、牛肉などお好みのものでどうぞ。ツナ缶やサバの水煮でも美味しいですよ。

※野菜は、カット野菜などでお手軽に作れますし、冷蔵庫にある残り野菜の整理にも良いですよ。

【作り方】

- ① 肉、野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋かフライパンに油を入れて①を炒め、火が通ったらレトルトカレーを入れて煮る。
- ③ 味をみて薄いようなら、塩、しょうゆ、ソースなどで調整する。
- ④ 器にごはんをよそい③をかける。

● 1人分のおおよその値段 180円

★すべての世代におすすめ

うさぴょんさんのレシピ

【オススメコメント】

市販のレトルトカレーは、意外と具が少ないもの。これを使って、時短、簡単、ボリューミーで味よしです！
パパでも簡単に作れます。

