

電子レンジでチン！

大豆たっぷりキーマカレー



調理時間2分！！



材料(1人前)

- もち麦ご飯 … 150g(1パック)
- キーマカレー … 1袋
- レタスマックス … 半分(45g)

作り方

- ①もち麦ご飯、カレーをそれぞれ電子レンジで温める。
- ②お皿にすべて盛り付けて完成。

<今回使用した商品>



植物性たんぱく質が多く含まれる大豆は食物繊維もたっぷり！
カレーに入っていることで食べやすさもアップ！！



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	値段 (円)
もち麦ご飯	201	3.6	1.1	45.9	42.6	3.3	0	150
キーマカレー	273	12.2	15.1	22.0	19.1	2.8	1.8	298
レタスマックス	7	0.4	0.1	1.5	0.9	0.6	0	72
合計	481	16.2	16.3	69.4	62.6	6.7	1.8	520