

主食

主菜

副菜

トマトカレー

調理時間： 7 分



★基本のラタトゥイユに肉とルーを加えてレンジで調理

★お肉をツナ缶にすればさらに時短に

材料
1食分

ご飯	200g
ラタトゥイユ	1食分
豚ロース肉（薄切り）	40g
カレールー	1人分
チーズ	20g

調理器具：



作り方

- 1 耐熱容器にラタトゥイユ、刻んだカレールー、一口大に切った豚肉をいれ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- 2 一度混ぜ合わせて、チーズをいれて、ラップをして再度電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- 3 お皿にご飯を盛り付け、カレーを盛る。

※電子レンジでの加熱時間は目安です。中まで加熱されているか、確認してください。

栄養価（1食分）

エネルギー	642kcal
たんぱく質	19.7g
脂質	18.5g
炭水化物	91.7g
食塩相当量	3.0g