

ホタテとほうれん草のカレー



【栄養成分表示 (1人分)】

エネルギー	407	kcal
たんぱく質	10.3	g
脂質	7.7	g
炭水化物	71.7	g
食塩相当量	2.4	g
鉄	1.8	mg
ビタミンA	223	μg

【材料 (4人分)】

ご飯	4人分 (2合)
ボイルベビーホタテ	100g (12個くらい)
冷凍ほうれん草	120g
カレールー	4人分 (80g)
水	500mL

ほうれん草には、目の健康を保ったり、皮膚や粘膜を丈夫にしたり、かぜをひきにくい体を作ってくれる**ビタミンA**がたくさん入っているよ!



【作り方】

- ① 電子レンジで使える大きな耐熱容器にホタテ、冷凍ほうれん草、水を入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで6分加熱する。
- ② カレールーを加え、溶かすように混ぜ合わせ、再びラップをかけ600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ 混ぜ合わせて、ご飯を盛った皿に盛り付けして完成!

電子レンジから容器を取り出すときはやけどに注意!



大人も子どもも大好きなカレーが
電子レンジだけで簡単に作れるよ~