

100kcal マイサイズ

## アレンジレシピ

## カレー鍋

1人前

308kcal

食塩相当量: 2.7g

調理例



## 材料

マイサイズ 欧風カレー	1箱	キャベツ	120g
水	200ml	ズッキーニ 1/4本	50g
鶏もも肉(皮なし)	80g	コンソメ顆粒 小さじ1/2	1.5g
パプリカ(赤)	40g	粗びき黒こしょう 小さじ1/4	0.5g
かぼちゃ	50g	クミンシード・ガラムマサラ	お好みで

## 作り方

- ① 鶏肉、パプリカはひと口大に切る。キャベツは櫛切り、かぼちゃは5mm厚のスライス、ズッキーニは棒状に切る。
- ② 鍋に水とマイサイズ欧風カレーを温めずに入れ、コンソメ顆粒、粗びき黒こしょう少々を加え、良く混ぜて強火にかける。
- ③ ②が沸騰したら①を入れ蓋をし、強火にかける。再沸騰したら具材に火が通ったものからいただく。



お好みでクミンシードやガラムマサラをかけると本格的な味わいになります。