

100kcal マイサイズ

アレンジレシピ

キーマカレーのレタス巻き

1人前 158kcal

たんぱく質: 11.0g
食塩相当量: 2.0g

調理例



材料

たんぱく質を摂りたい方のキーマカレー	1箱
レタス	30g
きゅうり	20g
ミニトマト 3個程度	30g

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりはせん切り、ミニトマトは4分の1に切る。
- ② たんぱく質を摂りたい方のキーマカレーをレンジ加熱(目安:1分10秒)し、①と一緒に器に盛りつける。
- ③ レタスにきゅうり、ミニトマト、適量のキーマカレーを入れ、巻いていただく。



巻きながら食べるので、早食いを改善し、食べ過ぎが防げます。

※調理時間は電子レンジ500Wの場合。