

100kcal **マイサイズ****アレンジレシピ****カレーフォンデュ**

1人前

259kcal

食塩相当量: 2.7g

調理例



おいしくカロリーコントロール

大塚食品

フタを開けて  
箱ごと1分30秒  
(500W/1000W)100kcal **マイサイズ** 塩分 1.9g**欧風カレー** 中辛

牛肉の旨みにスパイスをきかせた中辛

保存料・合成着色料不使用

150g/1人前

**材料**

マイサイズ 欧風カレー 1箱	エリンギ 1本	30g
フランスパン 3cm	ミニトマト 2個	30g
ブロッコリー 3房	とけるタイプのチーズ	20g

**作り方**

- ① フランスパンは一口大(2~3cm角)に切り、トースターで軽く焼く。(目安:3分)
- ② エリンギは食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小房に分ける。それぞれをラップで包み、一緒にレンジ加熱(目安:2分~2分30秒ほど)する。
- ③ 耐熱皿にマイサイズ欧風カレーを温めずに入れ、とけるタイプのチーズをのせてラップをかけ、レンジ加熱(目安:1分30秒)する。加熱後すぐに、チーズが溶けるまで混ぜておく。
- ④ ①のフランスパン、ミニトマト、②のブロッコリー、エリンギを器に盛り、カレーを添える。

※調理時間は電子レンジ500W・オーブントースター1000Wの場合。