

100kcal マイサイズ

アレレンジレシピ

ほうれん草とバターチキンのペンネ

1人前 270kcal

食塩相当量: 2.0g

調理例



材料

マイサイズ バターチキンカレー	1箱
ペンネ(乾麺)	40g
ほうれん草	30g
粉チーズ	小さじ2(4g)

作り方

- ① ペンネは塩を ② ほうれん草
- 入れずにゆで、 を4cmに切る。
- ③ 耐熱容器にマイサイズ バ
- ターチキンカレー、②を入れて
- 軽く混ぜ、ラップをかけてレン
- ジ加熱(目安:2分)する。
- ④ ③に①のペンネ
- を加えてよく混ぜ、
- 器に盛り粉チーズ
- をかける。

※調理時間は電子レンジ500Wの場合。