

100kcal マイサイズ

アレンジレシピ

## 豆乳カレーシチュー

1人前 218kcal

たんぱく質: 8.3g  
食塩相当量: 1.1g

調理例



## 材料

塩分が気になる方の欧風カレー	1箱
かぼちゃ	60g
にんじん	50g
豆乳	100cc

## 作り方

- ① かぼちゃは7mm厚さの一口大に、にんじんは7mm厚さの1cm角に切る。
- ② ①をラップで包み、やわらかくなるまでレンジ加熱(目安:3~4分)する。
- ③ 耐熱器に塩分が気になる方の欧風カレーを温めずに入れ、豆乳を合わせてよく混ぜる。さらに②を加えて軽く混ぜたらラップをふわりとかぶせ、レンジ加熱(目安:2分)し器に盛る。

🌟 カロテンの多いかぼちゃとにんじんの甘みに豆乳を合わせることで、優しい味わいに仕上がったシチューです。さらにたんぱく質を補給したい方は、ささみ1本を一口大の削ぎ切りにし、野菜と一緒に加熱してください。