

カレードリア

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ルネリッソ240	1食	240	0	5	21	0
(★) カレースープの素 (1袋)	20	104	0.5	48	16	0.4
(★) オイスターソース	1	1	0.08	3	1	0.11
(★) 生クリーム	35	151	0.7	28	18	0.04
(★) お湯	65	-	-	-	-	-
ブロッコリー	20	7	0.9	72	18	Tr
ウズラの卵	10	18	1.3	15	22	0.05
ピザ用チーズ	15	51	3.4	9	110	0.42
パセリ	0.05	Tr	Tr	Tr	Tr	0
合計		572	6.88	180	206	1.02

【 作り方 】

- ① ご飯のフィルムを少しはがして、電子レンジで加熱する。（目安□500Wで2分→かきまぜて蒸らし約1分）
- ② (★) の材料を混ぜて、カレーソースを作る。
- ③ グラタン皿にご飯を入れ、カレーソースをかけ、中央にウズラの卵、周りにブロッコリーをのせる。
- ④ 一番上にチーズをのせて、オーブンでチーズに焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ パセリをあしらって出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

- ◆混ぜて焼くだけの簡単レシピです。
- ◆「おいしいでんぷんご飯」で作っても美味しいです。

有限会社オトコーポレーション

 **0465-46-1210**

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16