

簡単に野菜をプラス！アレンジレシピ

三田市健康増進課・三田市いずみ会



キーマカレー焼きそば

主食 主菜 副菜

材料	一人分	二人分
焼きそば麺	1袋	2袋
A { 酒	大さじ1(15ml)	大さじ2
水	大さじ1(15ml)	大さじ2
キーマカレー(レトルト)	1袋	2袋
冷凍ミックスベジタブル	大さじ1(10g)	大さじ2
冷凍ブロッコリー	50g	100g

下準備は特にいらないよ！
最初から耐熱皿にすることで、
加熱したあとに別の器に
移し替えないので洗い物も減らせます！

〈作り方〉

- ① 耐熱皿に麺を入れ、Aを回し入れ、ラップをして電子レンジ600Wで2分加熱し、ほぐす。
- ② ①にキーマカレー、ミックスベジタブル、周りにブロッコリーを飾りラップをして、さらに600Wで3分加熱する。

一人あたり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
478	19.0	17.8	58.2	2.7