

かんたん レンジで簡単ごはん



No.11

スープごはん①ツナとキャベツのカレー味

(エネルギー280キロカロリー 食塩相当量 2.5g)

材料(1人分)

- あたたかいごはん 80g
- キャベツの葉 1枚
- ツナ缶(80g缶)半分
- 水 1カップ(200g)
- カレー粉 小さじ1/2
- 塩こしょう 少々
- 粉チーズ 大さじ1

つくりかた 作り方

①



キャベツの葉1枚はキッチンばさみで一口大に切る。ツナ缶は汁をきる。

②



器に水1カップ、カレー粉、塩、こしょうを入れてさっと混ぜ、温かいごはん80gを加えてほぐす。キャベツ、ツナを順にのせ、ラップをかけずに電子レンジで4分加熱する。

③



熱いうちに粉チーズ大さじ1を加え、全体を混ぜながらいただく。

ワンポイント

主食(ごはん)、たんぱく質(ツナ、粉チーズ)、野菜を一緒に摂れます。チンすると熱いので、なべつかみなどを使って取り出してください。器の上でキャベツをカットすれば、洗い物も減らせます。

