



国際果実野菜年
2021



ヘルシーカレー鍋



材料 (1~2人分)

材料名	数量
レトルトカレー	1袋
鶏がらスープ	400cc
しらたき	100g
キャベツ	1/4玉 (200g)
にんじん	大1/2本 (100g)
しめじ	30g
鶏ささみ	2本
にんにく (つぶしておく)	1片
塩	小さじ1

作り方

- 【1】 お鍋にレトルトカレーと鶏がらスープを入れてなじませ、加熱しながら他の材料も加えて10分ほど煮込む。

