

100kcal マイサイズ

アレンジレシピ

納豆カレーキャベツ添え

1人前 222kcal

たんぱく質: 12.1g
食塩相当量: 2.4g

調理例



材料

糖質が気になる方の欧風カレー	1箱
キャベツ	100g
納豆(1パック)	50g
紅しょうが	10g

作り方

- ① キャベツはできるだけ細かい千切りにし、器に盛る。
- ② 糖質が気になる方の欧風カレーをレンジ加熱(目安:1分10秒)する。
- ③ ②と納豆を合わせてざっくり混ぜ、①の器に盛り、紅しょうがを添える。



ご飯の代わりにしゃきしゃきのキャベツといただくヘルシーなカレーです。
レンジで歯ごたえが残る程度に加熱すると食べやすくなります。