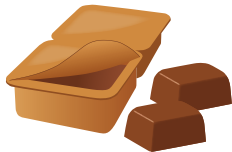


チカラ

カレーの力



新陳代謝を高める発汗作用や疲労回復などの効果があるといわれています。殺菌作用も高く、食欲増進や胃を丈夫にするなどの働きも期待できます。



※写真はイメージです。

使ったのは、この商品!



カレーフレークでカレー鍋

調理時間
30分1人分
403kcal

カレーフレークでカレー鍋

調理時間

30分

1人分

403kcal

【材料/4人前】

鶏もも肉	300g
ウィンナー	8本
エビ	8尾
キャベツ	1/4個
たまねぎ	1個
ブロッコリー	1株
にんじん	1/3本
エリンギ	1パック
エバラ 横濱舶来亭カレーフレーク	1/2袋(90g)
固形コンソメ	2個
水	1000ml

【作り方】

- ①ウィンナーは格子に切れ目を入れ、エビは背ワタを取り、尾から一節を残して殻をむきます。
- ②鶏肉は一口大に、キャベツはざく切りに、たまねぎは1cm幅のくし形切りに、ブロッコリーは小房に分けて下茹でし、にんじんは食べやすい大きさに、エリンギは石づきを切り縦半分の薄切りにしておきます。
- ③鍋に水と固形コンソメを入れて火にかけ、ブロッコリー以外の①を入れて煮込み、一度火を止めて「エバラ 横濱舶来亭カレーフレーク」を加えて、さらに煮込みます。
- ④最後にブロッコリーを加えて、出来上がりです。