



レンジでお手軽！シーフードカレー



材料（1人分）

材料名	数量
カレールウ	20g
シーフードミックス	80g
ミックスベジタブル	80g
ごはん	2皿分
水	130ml

作り方

- 【1】 凍ったままのシーフードミックス、ミックスベジタブルを耐熱容器に入れ、水とルウを入れて、電子レンジで加熱します。（600Wで約2～3分、沸騰しない程度に）

point !

※ラップは必ずかけてください。

※容器が熱くなりますのでご注意ください。

- 【2】 レンジから一旦取り出して、よくかき混ぜてルウを溶かしてから、もう一度電子レンジで加熱して（600Wで約1分）、器に盛ってごはんを添えます。

point !

※2回に分けて加熱するのがおいしさのコツです！

冷凍のシーフードミックスとミックスベジタブルがあれば、レンジで簡単に作れます！

