



マグカップで作る チーズカレーめし

材料 (1人分)

材料名	数量
-----	----

ご飯	100g
カレールウ	大さじ1 (10g) <small>※お好みで調節</small>
お湯	大さじ2
ミックスベジタブル	20g
ピザ用チーズ	適量
パセリ	少々



作り方

- 【1】 マグカップにカレールウとお湯を入れ、カレールウを溶かす。
- 【2】 【1】 にご飯とミックスベジタブルを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 【3】 【2】 の上にお好みの量のチーズを乗せ、ふんわりラップをかけ、電子レンジで1分30秒間 (500W) 加熱する。
- 【4】 最後に、お好みでパセリをふりかけて完成。

point !

包丁いらずで簡単に作ることができます。
加熱時間は、機種・W (ワット) 数により、調理時間が異なりますので、加減してください。

