

10分で完成！ 時短トマトカレー



クリエイトエス・ディー
管理栄養士
林 朝美
考案メニュー



スマホなどで撮って
詳しい作り方をチェック！



ご飯と皿に盛り
トッピングを
飾って完成！



- 豚ひき肉
- ピーマン
- サラダ油
- カゴメたっぷり野菜のミネストローネ用ソース
- カレールー
- ご飯
- <トッピング用>
- スライスチーズ
- 枝豆



ピーマン、ひき肉を炒める。

ミネストローネ用ソース、水を加える。



カレールーを加え、とろみがつくまで煮込む。