

カレー(レトルト)を使ったドリア

(お子様用には甘めのカレーを選んであげましょう。)

材料 (2人分)

レトルトカレー	1食分
ごはん	茶碗2杯分
ミニトマト	10個
とろけるチーズ	40g

作り方：

耐熱皿にご飯を盛り、レトルトカレーをかける。

にとろけるチーズとカットしたミニトマトをのせる。

オーブントースターで10分程度加熱する。

440 キロカロリー / 1人分あたり