



えびカレードリア

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3～4人前
・ 凍 むき海老	1パック(10尾)	2パック(20尾)
・ 玉ねぎ	1/2個	1個
・ 小松菜	50g	100g
・ カレーだし	2/3袋(40ml)	1・1/3袋(80ml)
・ クラフト家計応援とろけるチーズ	1袋(60g)	2袋(120g)

【家庭で用意】

・ バター	10g	20g
・ 塩・こしょう	適量	適量
・ ご飯	2人前	3～4人前

(栄養成分1人前(297g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 466kcal 蛋 18.1g 脂 14.9g 炭 67.7g 塩 2.8g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
むき海老						●		
カレーだし	●	●						
クラフト家計応援とろけるチーズ		●						

※栄養量の表示には、1人分のご飯(目安:茶碗1杯分(150g))も含めております。

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

カレーだしの量はお好みで調節してください。
焼き時間はご家庭のオーブントースターによって調整してください。

【下ごしらえ】

むき海老は解凍し、余分な水分をキッチンペーパーでふき取ります。

- ① 玉ねぎはスライスします。フライパンにバターを入れて熱し、むき海老、玉ねぎ、塩・こしょうを加えて炒めます。
- ② 玉ねぎが透明になったら小松菜を入れて炒め、ご飯、カレーだしも加えて炒め合わせます。
- ③ 耐熱皿に②を入れて上にクラフト家計応援とろけるチーズをのせて、オーブントースターで約5分焼きます。
- ④ こんがり焼き目がついたらできあがり。