

🕒 約7分



カレーそぼろ丼

【材料】(2人分)

豚ひき肉 150g
にんにく(おろし) 小さじ1
カレー粉 小さじ1
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
ミックスベジタブル(冷凍) 100g
ごはん 240g

【作り方】

- ① 耐熱容器に豚ひき肉、にんにく、カレー粉、めんつゆを入れて混ぜ合わせ、さらにミックスベジタブルを加えてさっくりと混ぜる。
- ② ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで約5分加熱して取り出し、混ぜてほぐし そぼろにする。
- ③ 盛り付けたごはんの上にそぼろをのせてできあがり。

1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
398kcal	1.5g	50g



健康応援レシピ ～時短で野菜!～

ひき肉を電子レンジで調理できることに驚きました! 家で作ると違う作り方だったので新鮮でした。



10月CATV出演 にしむら けん
西村 健 さん

【材料】(2人分)

卵 2個
ミックスベジタブル(冷凍) 80g
なめたけ 大さじ1

【作り方】

- ① ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、ミックスベジタブルとなめたけを加えて混ぜ合わせておく。
- ② 四角いタッパーにラップを敷いてから準備した卵液を流し入れる。ラップをかぶせて電子レンジ600Wで約2分加熱する。
- ③ 加熱が終わったら、ラップで形を整えて少し冷ましたらできあがり。

1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
104kcal	0.5g	40g

🕒 約6分



ミックスベジタブルの卵焼き