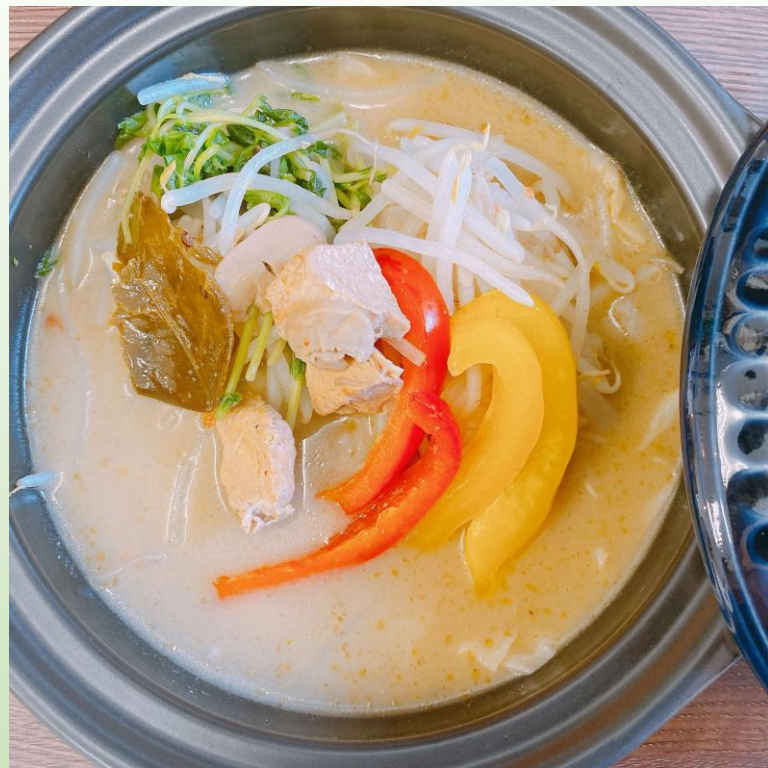


グリーンカレー鍋（2人分）

豆苗・・・・・・・・・・・・・2株
もやし・・・・・・・・・・・・・1袋
白菜・・・・・・・・・・・・・1/4玉
パプリカ（カラーピーマン）・・・・・・赤・黄1/4個ずつ
（株）丸本さん鶏乃醬・・・・・・・・・・・・・小さじ2
（株）丸本さんかけるたんぱく質・・・・・・・・・・・・・大さじ2
（株）丸本さん阿波尾鶏ソーセージ・・・・・・・・・・・・・1P
（株）丸本さんグリーンカレー・・・・・・・・・・・・・2袋 @ 180g × 2袋
水・・・・・・・・・・・・・400ml @ 200ml × 2人分

野菜はそれ以外に 水菜・キャベツ・トマトなどなんでもOK

麺のべは ごはんもおいしいし、しゃぶしゃぶもちやパスタ、春雨もGOOD！



①豆苗は根元を切り落とす

白菜はざく切り

パプリカは タネを取り除いてから 太さ1cm位に 長細くスティック状に切る

だいこんやにんじんを使う場合にはピーラーで皮をむくようにスライスすると短時間で火が通る

②鍋に、グリーンカレーと水を入れて火にかける

③グツグツしてきたら野菜・阿波尾鶏ソーセージを加えて 野菜に火が通るまで煮る

④鶏乃醬を回しかけ、かけるたんぱく質もふりかけ

⑤野菜をたっぷり食べられる身体の温まる新顔お鍋です！

⑥べにはぜひ ごはん、しゃぶしゃぶもちやパスタ、春雨にもチャレンジしてね(^)o(^)