



朝ごはんを食べよ、

朝からスパイシー!! **

ヒュー

カレー~ピラフ♡



おにぎりでもOK

* 材料 *

- | | |
|-----------------|---------------------|
| ● ごはん | 170g |
| ● ウインター | 1本(17g) |
| ● ミックス
ベジタブル | 40g |
| ● カレー粉 | 小こび2
(カレーのちがは1粒) |
- ↑お好みで調整してネ

* つくりかた *

- ① ウインターを一口に切る
- ② ごはん・カレー粉を混ぜ合わせる
- ③ 具を入れてレンジで2分
- ④ まぜまぜして完成~♪