

御所属：中原区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト中原）

御氏名：小宮富美恵様

献立名（レトルトカレーの焼きカレー）



材料（2人分）		作り方
・レトルトカレー	1袋(200g)	①レトルトご飯を温めグラタン皿に入れる
・ホワイトソース	70g	②ご飯の上にホワイトソースをのせ、その上にカレーをかける
・レトルトごはん	1パック(200g)	③チーズを散らして焼く
・ピザ用チーズ	15g	
		ポイント
		ホワイトソースも小分けのレトルトが使いやすく便利です。 ホワイトソースがカレーの味をまろやかにして、食べやすくなります。

栄養成分（1人あたり）	
エネルギー	346kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	11.7g
炭水化物	50.2g
食塩相当量	1.9g