

8月19日～8月25日 ピカイチおすすめレシピ



きのこカレースパゲッティ

材料（1人分）

COOP レトルトビーフカレー 1袋
 お好みのきのこ 合わせて 100g
 COOP ヤングいんげん（冷凍） 30g

スパゲッティ 80g
 オリーブオイル 大さじ1/2
 塩・こしょう 少々

栄養価

エネルギー 572Kcal
 食塩相当量 2.8g

★ ワンポイントアドバイス★

たっぷりきのこでボリュームアップ！！

料理/管理栄養士 恒吉いずみ

作り方

- ① きのこは小房に分けておく。
いんげんは一口大のななめ切りにする。
- ② たっぶりの熱湯に塩を加えて、スパゲッティを固めに茹でる。
- ② 深さのある耐熱容器にレトルトカレー、きのこ、いんげんを入れて、混ぜ合わせる。
- ③ ふんわりとラップをかけて、レンジで3分加熱をする。取り出して、もう一度混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、水気を切ったスパゲッティを加えて、塩・こしょうをする。
- ⑤ 器にスパゲッティを盛り、上からカレーをかけて、できあがり。



COOPレトルトビーフカレー
 甘口・中辛・辛口
 オーストラリア産牛肉を
 使用しています。