

やわらかカレーライス

ご飯をやわらかいおかゆにしました

コード4



材料

■1人分

全粥	お茶碗1杯(約200g)
レトルトカレー	1袋(約180g)

作り方

- ①全粥をお皿に盛る。
- ②レトルトカレーを指定の方法で温め、お皿によそって完成。

栄養価 (1食分)

エネルギー	354kcal
たんぱく質	8.1g
食塩	2.3g

注意事項

- レトルトパウチを温める際、やけどにご注意ください。

ワンポイント

- お肉など固い具材は、取り除くと食べやすくなります。

