maru&recipe

ツナとマカロニのカレー炒め

使用製品 パウミー

栄養成分表示（1人前）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
25 kcal	1.8 g	0.6 g	2.9 g	0.2 g

材料（1人前＝ 19.5ｇ）

- まぐろ水煮 5g
- マカロニ(乾) 3g
- 玉ねぎ 3g
- 人参 2g
- グリーンピース 1g
- 油 0.5g
- 水 4g
- 牛乳 0.5g
- パウミー 0.3g
- カレー粉 0.2g

作り方

❶ マカロニは茹でる。野菜は食べやすい大きさに切る。グリーンピースは茹でておく。

❷ 調味料は混ぜておく。

❸ 鍋に油を熱し①の野菜を炒め、まぐろ水煮・マカロニを加え炒め、仕上げに②を加え混ぜ合わせる。