

秋の夜長にカップでかんたん！ 雪国まいたけの和風カレースープ

夜食としてちょっと食べるならかんたんに作りたい！
春雨を入れればローカロリーなのにおなかも満足！

調理時間

約5分

約136kcal
(1人分)



材料(1人分)

雪国まいたけ… 1/2パック
ハム …………… 2枚
麺つゆ …………… 大さじ1
カレー粉 …………… 小さじ1
バター…………… 5g
水…………… 300cc



作り方

- ①雪国まいたけは食べやすい大きさにさく。
- ②ハムは大きめの短冊切りにする。
- ③耐熱カップに①、②と麺つゆ、カレー粉、バター、水を入れラップをかけてレンジで加熱する。
(500Wで約3分)
- ④加熱後、全体をよく混ぜ、お好みで細かく刻んだパセリを散らしてできあがり。

