

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！

🍲 1人分/約136kcal

🕒 調理時間/約5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

パセリ・・・適宜

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。