

電子レンジで
そのまま
温めOK!



簡単・バランス◎・ほっこり。
甘口でつくれば、お子様にも美味しい!

キャベツと
ビーンズの
チャンカレ
豆乳スープ

レシピ考案者：TMK キッチンサロン 河除 真琴さん



🍴 材料 (2人分) 🍴

チャンピオンカレー (中辛) …100g
成分無調整豆乳……………270g
キャベツ……………200g
MIXビーンズ……………100g
オリーブオイル……………少々
パセリ……………少々

🍲 作り方 🍲

- 1 鍋にオリーブオイルを入れて刻んだキャベツに火を通し、MIXビーンズを投入する。
↓
- 2 カレーを鍋にいれ、豆乳で伸ばしスープをひと煮立ちさせる。
↓
- 3 器にスープを入れ、オリーブオイル、刻みパセリをちらし完成。

いろんな食べ方ができる、
おうちでチャンピオン!

