



栄養価（1人分）

エネルギー 523 kcal

たんぱく質 18.3 g

塩分 3.0 g

材料（2人分）

- ・ごはん 300 g
- ・レトルトカレー 2袋
- ・卵 2個
- ・チーズ 適宜
- ・ブロッコリー 40 g
(冷凍のものでも可)

作り方

- ① 耐熱皿にごはんを入れ、カレーをかける。
- ② 真ん中に卵を割り、ブロッコリー（解凍したもの）、チーズをのせて白身が固まるまでトースターで焼く。（7～8分程度）

コツ・ポイント

- ・レトルトカレーで簡単に作ることができます。
野菜はお好みのもので構いません。冷凍の野菜を使う場合は事前に解凍してください。