

# 目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 欧風カレー

通常のカレーの糖質量と比べると、半分以下！カレーとごはんはレンジでチン。野菜とお肉は焼くだけなので、ぜひお試しください。

準備時間

0  
分

調理時間

10  
分

分量

1  
人前



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



糖質

29.9 g

ごはんの代わりに温めた豆腐もおすすめ。

お肉や野菜はたっぷりにしてもOK

作り方

材料

大塚食品 欧風カレー

大塚食品 マイサイズマンナンごはん 1/2パック

豚肉 (カレー用) 70 g

ブロッコリー、なす 各10 g

- 1、フライパンで豚肉、一口大のブロッコリー、薄切りしたなすを炒める
- 2、レンジで欧風カレーとマンナンごはんをあたため、1と一緒に器に盛り付ける

☆大塚食品のホームページやアマゾンでこれらのカレーやごはん、ほかには中華丼やマーボ丼、親子丼やパスタなど様々なものが売っていますので、チェックしてみてください(\*^-へ^-\*) <http://www.otsukafoods.co.jp/product/mysize/>