

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 厚揚げごはんDEタイカレー

豆腐をごはん代わりにするよりも、ボリュームもあって断然美味しいです！タイカレーの風味と厚揚げがマッチします(*^-へ^-*)

準備時間

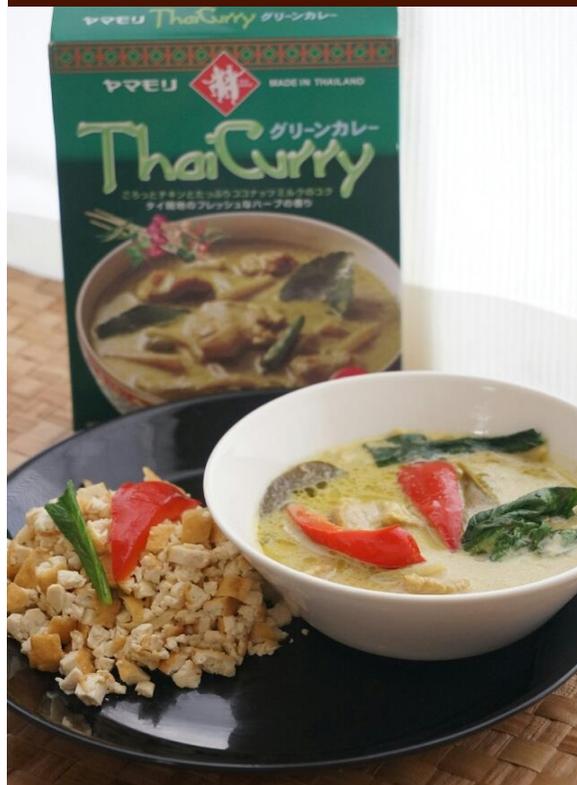
0
分

調理時間

10
分

分量

2
人分



材料

ヤマモリ タイグリーンカレー 2袋

厚揚げ 2枚

赤ピーマン 20g

*あれば、彩りとして、緑色のもの

ゆでた小松菜 10g

作り方

1、厚揚げはなるべく細かいみじんぎりにして、フライパンで5分くらい炒める

2、同じフライパンに食べやすい大きさに切ったパプリカを焼く

3、タイカレーはパッケージにあるように、レンジであたためる

4、焼いた厚揚げとパプリカ、温めたカレーを器に盛って完成

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

糖質

9.9g

塩分

2.6g

553
カロリー

好きなお野菜を足してください

もちろん鶏肉などのタンパク質を加えてもOK