



高野豆腐とトマト缶でヘルシーに **ベジキーマカレー**



材料 (2人分)

- PBキーマカレー …… 2袋
- トマト缶 …… 1/2缶
- 高野豆腐 …… 1個 (16.5g)
- 温泉卵 …… 2個



作り方

- ①鍋にキーマカレーとトマト缶を入れて温める。
- ②高野豆腐を水で戻し、おろし器ですりおろして①に入れる。
- ③器にごはんとカレーと温泉卵を盛り付ける。