

キーマカレー ^{ざいよう ひとりぶん} の材料(一人分)

♪ ^あ ^び ^{にく} 合い挽き肉 ^{ぐらむ} 70 g

♪ ^{きほん} 基本のトマトソース ^{おお} 大さじ3

♪ スツキーニ ^{ほん} 1/5~1/4本

♪ パプリカ ^こ 1/5~1/4個

♪ キーマカレールー ^{かけら} 1片

(^{ぐらむ} フレークなら 20 g)

♪ ^{はん} パックご飯 1パック