

ざいりょう ひとりぶん  
カレーピラフの材料(一人分)

はん ぐらむ  
♪ パックご飯 150 g

おお おおもり  
♪ ミックスベジタブル 大さじ2(大盛)  
れいとう  
(冷凍)

はん  
♪ ウィンナーソーセージ 2本

あじつけりょうりょう こ  
♪ 味付料理用カレー粉 大さじ1

ひとかけ ぐらむ  
♪ バター 一片(4 g)

たまご ざいりょう ひとりぶん  
卵スープの材料(一人分)

たまご こ  
♪ 卵 1個

こ おお  
♪ パン粉 大さじ1

こな こ  
♪ 粉チーズ 小さじ1

もと こ  
♪ コンソメスープの素 小さじ 1/2

しお てきぎ  
♪ 塩、コショウ 適宜