

キーマカレーの材料ざいりょう (一人分ひとりぶん)

- ♪ あ び にく
合い挽き肉 ぐらむ
70 g
- ♪ スッキーニ ほん
1 / 4本
- ♪ しめじ てきぎ
適宜
- ♪ パプリカ こ
1 / 4個
- ♪ はん
パックご飯 1パック
- ♪ オニオンコンソメスープの もと素
ふくろ
1袋
- ♪ かいゅう
カレールー(顆粒) おお
大さじ3