

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
- ♪ ピーマン こ 1個
- ♪ 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素 もと 1袋
- ♪ かいゅう カレールウ(顆粒) おお 大さじ3