

<参考資料②>

男性一人暮らしにもオススメ！超簡単アレンジレシピ

あじダイブ

【所要時間 10分】 難易度★☆☆☆☆

●材料：

なんにでもあうカレー	1袋
あじフライ（スーパーで購入したフライ）	1枚
野菜のトッピング（冷凍食品でも可）	お好みで

●つくり方

- ① にんじん、さやえんどうを電子レンジで温める
- ② 「なんにでもあうカレー」を温める。
- ③ あじフライにソースをかける
- ④ お皿にご飯を盛って、あじフライをできるだけ45度ぐらいの角度でたたせる
- ⑤ カレーをそそぎ込み、お好みでにんじん・さやえんどう・コーンをトッピングして出来上がり。



鉄板バーグ

【所要時 15分】 難易度★★☆☆☆



●材料：

なんにでもあうカレー	1袋
ハンバーグ（和風のチルドハンバーグ）	1個
目玉焼き	1個

●つくり方

- ①目玉焼きを作る、フライパンに多めの油をひき、フライパンが熱くなったら卵を落とす。フタを絶対に閉めない。
- ②目玉焼きを焼いている間に、「なんにでもあうカレー」とチルドハンバーグを電子レンジで温める
- ③お皿にご飯を盛って、カレーをそそぎ込む。ハンバーグをトッピング。その上に目玉焼きを乗せる。
- ④お好みでハンバーグのタレをかけたり、パセリをかけて出来上がり。

肉カレー

【所要時間 15分】 難易度★★☆☆☆

●材料：

なんにでもあうカレー	1袋
豚肉	お好みで
あらびき塩胡椒	お好みで
野菜のトッピング（冷凍食品でも可）	お好みで
福神漬、らっきょ	お好みで

●つくり方

- ① 豚肉を塩、こしょうの味付けで炒める
- ② 「なんにでもあうカレー」に冷凍野菜も入れて電子レンジで温める。
- ③ お皿にご飯と炒めた豚肉を盛って、カレーをそそぐ。

