

# ちょこっとカレー



## 材料

ご飯 110g  
ビーフカレー  
(レトルト) 120g  
ブロッコリー 30g

エネルギー: 313kcal  
たんぱく質: 8.0g  
脂質: 9.3g  
食塩相当量: 1.6g

## ひとくちメモ

食欲がない時や味覚変化がある時でも、適度にスパイスのきいたカレーは食欲をそそる一品です。体調に合わせて量を調整して試してみましょ。お気に入りの器に盛り付けてもいいですね。