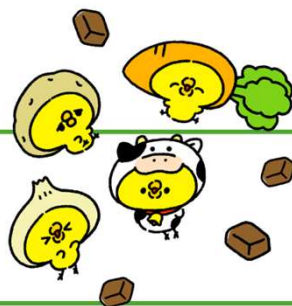


レンジでつくる！キーマカレー サラダ

アレルギー/小麦・乳成分・卵使用



※調理例

(a)

材料	2人前
豚ひき肉(冷凍)	200 g
玉葱	小1コ
人参	40 g
カレールウ	70 g
塩	小1/2
おろしにんにく	小1/3
おろし生姜	小1/2
ソース	大1
ケチャップ	大1
水	150ml
片栗粉	大1/2
温泉卵	2コ
ホットスパイス	1袋
葉野菜	適量
ミニトマト	4コ
お好みのドレッシング	適量

作り方

- ①玉葱・人参…みじん切り
- ②耐熱皿にひき肉、カレールウ、①、(a)を入れ、混ぜ合わせる。
- ③②にラップをかけ電子レンジで加熱し、(目安として500w約11分)ひき肉の色が変わったら取り出し、もう一度混ぜ合わせ、さらに2分加熱する。
- ④③に片栗粉を加えて混ぜ、さらに1分加熱してよく混ぜる。
- ⑤お皿にご飯を盛り、④をかけ、ホットスパイス(お好みで加減)、温泉卵をのせる
ホットスパイスは辛みを調節するシーズニング。お好みの辛さに調節できます

- ①葉野菜…ちぎる
ミニトマト…半分に切る
- ②器に①を盛り、お好みのドレッシングをかけたら完成。

※赤字の材料はご自宅でご用意ください