

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

材料(3人用)

豚ひき肉 200g

玉葱 小1コ

人参 40g

カレールウ 70g

塩 小1/2

おろしにんにく 小1/3

(a) 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

サラダ

サニーレタス 適量

カーネルコーン(冷凍) 20g



※調理例

作り方

①玉葱・人参…みじん切り

②耐熱皿にひき肉、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(目安として500w約11分)し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

⑥カーネルコーンはラップにつつんで電子レンジで加熱(500w約50秒)し、ちぎったサニーレタスと共に盛る。

* 赤字の材料はご自宅でご用意ください