

かんたん レンジで簡単ごはん



No.7

レンジでカレー (エネルギー 569 キロカロリー・食塩相当量 2.8g)

さいりょう おとな りぶん
材料 (大人1人分)

- | | | | | |
|-----------------------|-----|---|---------|-----------|
| • 豚コマ肉 | 60g | } | • カレールウ | 1かけ (1人分) |
| • 玉ねぎ (くし切り) | 50g | | • 中濃ソース | 小さじ1/2 |
| • 水 | 50g | | • ケチャップ | 小さじ1/2 |
| • 冷凍ほうれん草 | 30g | | • コショウ | 少々 |
| • しめじ (石づきを取ってほぐしたもの) | 30g | | • ご飯 | 180g |
| • 水 | 50g | | | |

つくりかた 作り方

①		<p>たまご、みず50gを耐熱皿に入れてラップをかけて電子レンジで3分加熱する。</p>
②		<p>①に冷凍ほうれん草、しめじ、豚コマ肉、水、カレールウを入れてラップし再度電子レンジで3分加熱する。</p>
③		<p>②を電子レンジから一旦出して、全体を混ぜ再度1分電子レンジで加熱する。</p> <p>ケチャップ、中濃ソース、こしょうを入れて全体を混ぜてご飯にかけたら出来上がり。</p>

ワンポイント

具をじゃがいもや人参にする場合、玉ねぎと一緒に柔らかくなるまで加熱してね。人参、じゃがいもなど固い野菜を下にして置いてね。小さく切った方が早く柔らかくなるよ。カレールウは加熱後混ぜたら溶けるからそのまま入れても大丈夫だよ。

