

食材2つだけ!

合いびき肉

×

玉ねぎ



調理時間

20分

火を使わずに作るカレー

電子レンジキーマカレー

材料 (2人分)

合いびき肉…………… 160g

玉ねぎ …………… 1/2個

温かいご飯 …………… 茶碗2杯分

カレールウ …………… 1かけ

○ケチャップ …… 大さじ1と1/2

○中濃ソース…………… 大さじ1

○酒 …………… 大さじ1

○はちみつ…………… 小さじ1

○洋風スープの素(顆粒)

…………… 小さじ1/2

○しょうがチューブ …… 1cm

○にんにくチューブ…………… 1cm

○カレー粉…………… 小さじ2

1 材料を切る

玉ねぎはみじん切りにする。カレールウは包丁で細かく刻む。

2 電子レンジで加熱する

大きめのボウルにひき肉と玉ねぎ、カレールウ、○を入れてヘラでよく混ぜる。ラップをかぶせ、600Wの電子レンジで4分加熱する。ラップを外してかきまぜ、再びラップをかぶせて5分加熱する。

3 仕上げ

皿にご飯をよそい、2をかける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索