

## 献立紹介

電子レンジで

# ドライカレー



## 材料

● 2人分  
豚ひき肉 150g 玉ねぎ 1/4個  
にんじん 1/4本 ピーマン 1個  
ケチャップ 大さじ2  
ウスターソース 大さじ1

カレールー 1かけ  
にんにくチューブ 少々  
しょうがチューブ 少々  
塩 2つまみ  
水 50cc

## 作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ② 耐熱ボールに豚ひき肉以外の材料を入れ、よく混ぜる。
- ③ 豚ひき肉を加えてよく混ぜ、やさしくラップをかけて、600Wのレンジで10分加熱する。
- ④ スプーンなどでよく混ぜ合わせる。

## ここがポイント

- ★ ④で使うスプーンは、きれいに洗ったものを使いましょう！
- ★ 500Wの場合は、時間を2分多くして様子をご覧ください。
- ★ ごはんにかけて食べても、パンにのせて食べてもOKです。

