レンジだけで作れるので、お子さんのお昼ご飯におすすめです

# ☆　レンジキーマカレー

主菜　副菜　主食

２人分

| | | |
|---|---|---|
| A | 豚ひき肉 | 120ｇ |
| A | 玉ねぎ | 100ｇ(1/2個) |
| A | トマト | 150ｇ(粗みじん切り) |
| A | おくら | 6 本 (小口切り) |
| A | おろしにんにく | 小さじ　1(チューブでもok) |
| A | おろし生姜 | 少々 |
| A | ウスターソース | 小さじ　1 |
| A | 塩・コショウ | 少々 |
| | カレールー | 1かけ (20 g) |
| | バター | 小さじ　1 (4 g) |
| | ごはん | |
| | 半熟卵 | 2 個 |
| | パセリ | 少々 |

① 耐熱容器(ガラスボール)にAを入れて、よく混ぜます。
② カレールーを加えて、ラップをふんわりかけて600W
　12分レンジにかけます。
③ バターをのせて、カレーをよく混ぜます。
④ 器にごはん、③のルー、半熟卵をのせます。
⑤ パセリを散らすと彩りがきれいです。

１人分

| 栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | kcal | g | g | mg | mg | g | g |
| ご飯 150ｇの場合 | 539 | 23.0 | 21.1 | 84 | 2.4 | 5.9 | 2.2 |