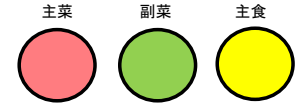


レンジだけで作れるので、お子さんのお昼ご飯におすすめです

☆ レンジキーマカレー



2人分

A	豚ひき肉	120 g
A	玉ねぎ	100 g (1/2個)
A	トマト	150 g (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 150 g の場合	539	23.0	21.1	84	2.4	5.9	2.2