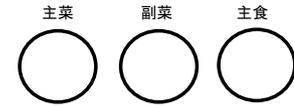


レンジだけで作れるので、お子さんのお昼ご飯におすすめです

☆ 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 2 個
- 半熟卵 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