



電子レンジで作る カレー



材料 (2人分)

材料名	数量
豚薄切り肉	125g
玉ねぎ	150g (大1/2個)
にんじん	50g (1/4本)
じゃがいも	75g (約1/2個)
水	300ml
カレールウ	約50g
白飯	適量

作り方

- 【1】 具材は小さめのひと口大に切ります。(1.5cm角程度)
- 【2】 耐熱ボウルなどに野菜を入れ、上に肉を広げてのせて水を加えます。
ラップをふんわりとかけて、電子レンジ600Wで12分加熱します。
- 【3】 レンジから取り出してラップを取り、キッチンペーパーでアクを取ります。
ルウを割り入れて混ぜ、溶かします。
- 【4】 ルウがすべて溶けたら、ラップをふんわりとかけて電子レンジ600Wで5分加熱し、混ぜます。

