



電子レンジで作る！キーマカレー



材料（2人分）

材料名	数量
カレールウ〈中辛〉	2かけ
牛豚ひき肉	150g
玉ねぎ	中1個（200g）
水	150ml
サラダ油	大さじ1

作り方

- 【1】玉ねぎはみじん切りにする。
- 【2】耐熱ボウルに（1）の玉ねぎ、サラダ油を入れて混ぜ、ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで約8分加熱する。
- 【3】いったん取り出し、ひき肉を加えてスプーンでよく混ぜ、ボウルの形に沿ってスプーンの背で厚さ1cm程になるように、平らに押し広げる。
- 【4】ルウをのせて、水を入れ、再びふんわりラップをして、電子レンジ600Wで約7分加熱する。
- 【5】ラップをはずし、フォークで肉をくずしながら、ルウを溶かし均一になるまでよく混ぜ合わせる。

※ワンポイント サラダ油大さじ1の代わりに、バター10gをご使用いただいたり、お好みでひき肉と一緒に、にんにくやしょうがのすりおろし（各小さじ1/2程度）を加えていただくのもおすすめです。