

## IH調理 大豆のキーマカレー



### 作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れて、メニューの「焼き物」「200°C」を選び、「スタート」ボタンを押す。
2. 表示部に「適温」が表示されたら、しょうがと玉ねぎを入れていため、半透明になったら、合びき肉を入れ、ポロポロになるまでいためる。
3. カレールー、水、トマトケチャップ、レーズン、大豆を加え煮立たせる。(カレールーの種類により、味が異なるため、お好みにより水の量を調整する)
4. 水分が飛んだら塩、こしょうで味を調え、ガラムマサラを加え、でき上がり直前に枝豆を加える。
5. <半熟卵>お湯を沸騰させて、卵を入れて、約7~8分ゆでる。

適温調理

焼き物

設定温度の目安

200°C

### 材料（2人分）

合びき肉	80g
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個
大豆（ゆで）	60g
枝豆（ゆで）	50g
しょうが（みじん切り）	5g
レーズン	10g
オリーブ油	大さじ1
市販のカレールー	1かけ
トマトケチャップ	大さじ1
水	カップ3/4
塩・こしょう	各少々
ガラムマサラ	少々

<半熟卵>

卵	2個
---	----