

カレー(ポーク&ビーフ)



作りかた

- 大きくて深めの耐熱容器に塩、こしょうをした肉とA、バターを入れ、かるくラップをし **レンジ 600W 約5分** で加熱し、かき混ぜる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにBを入れて、 **レンジ 600W 約5分30秒** で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
- ②に①を加えてよくかき混ぜ、オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き **40 肉じゃが** 仕上がり調節 **弱** で加熱する。(加熱の途中15分おきにかき混ぜてルーを溶かす)
- 加熱後、よくかき混ぜ、皿に盛ったごはんの上にかける。

加熱の目安

加熱：約40分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

ポーク：373kcal
ビーフ：351kcal

塩分

3.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚または牛シチュー・カレー用肉(1.5~2cm厚さ、2cm角に切る)	50g	100g	150g	200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
バター	3g	6g	9g	12g
A ジャガイモ(乱切りにして水にさらす)	50g	100g	150g	200g
A 玉ねぎ(くし形切り)	50g	100g	150g	200g
A にんじん(乱切り)	小1/8本(約30g)	小1/4本(約50g)	小3/8本(約80g)	小1/2本(約100g)
B カレールー	小1/4箱(約30g)	小1/2箱(約60g)	小1箱(約120g)	小1箱(約120g)
B 水	カップ1	カップ1・1/2	カップ2・3/4	カップ3
B インスタントコーヒー	お好みで少々	お好みで小さじ1/4	お好みで小さじ1/3	お好みで小さじ1/2
B はちみつ	お好みで少々	お好みで小さじ1/4	お好みで小さじ1/3	お好みで小さじ1/2
ごはん(あたたかい物)	150g	300g	450g	600g

ひとくちメモ

2人分は **少人数** 仕上がり調節 **弱** で加熱します。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないください。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさをそろえ、むらなくでき上がります。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

オープンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。



加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

カレー（ポーク&ビーフ）のコツ

野菜は

①の工程をフライパンでいためるとより野菜のうまみを引き出します。

カレールーは

固形の物を使います。

お好みで

インスタントコーヒーやはちみつを加えるとよりコクがでます。

関連するコツ(別紙)

肉じゃが

ロールキャベツ

かぼちゃの含め煮