

カレー(ポーク&ビーフ)



手動

レンジ

600W

加熱：6～10分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

塩分

ポーク：373kcal@ビーフ：351kcal

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。

材料

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）

200g

塩、こしょう

各少々

バター

大きじ1

A ジャがいも（乱切りにして水にさらす）

200g

A 玉ねぎ（くし形切り）

200g

A にんじん（乱切り）

小1/2本（約100g）

B カレールー

小1箱（約120g）

B 水

カップ2・1/2

B インスタントコーヒー

お好みで小さじ1/2

B はちみつ

お好みで小さじ1/2

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、オープ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、 **レンジ 600W 約6～10分**、 **レンジ 200W 30～40分** でリレー加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。

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でください。

肉じゃがの2人分は

仕上がり調節 **やや弱** で加熱します。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形を切りそろえると、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。



オープンシート

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

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。