

超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10



作りかた

1. 合いびき肉はAと混ぜ合わせておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに野菜とカレールーを入れて混ぜ合わせ、その上に①を薄くのばす。
3. ②にラップで落としぶたをし、テーブルプレートの中央に置き **おかず** 83 超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10 で加熱する。
4. 加熱後、肉をほぐして全体をよく混ぜ合わせる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約10分	2～4人分	 テーブルプレート 底面	249kcal	3.1g

※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-S8A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
合いびき肉	100g	150g	200g
玉ねぎ (みじん切り)	100g	150g	200g
にんじん (みじん切り)	30g	40g	50g
エリンギ (みじん切り)	30g	40g	50g
カレールー (細かくきざむ)	1皿分 (約30g)	2皿分 (約50g)	3皿分 (約60g)
A しょうが (すりおろす)	3g	4g	5g
A にんにく (すりおろす)	3g	4g	5g
A ウスターソース	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A オイスターソース	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

ひとくちメモ

野菜の上に肉をのばすときは、中央の厚みを薄くします。
加熱後は全体がよく混ざるようにしっかりと混ぜてください。

クックパッド殿堂入りレシピオートメニューのコツ

落としぶたはラップを使用する

ラップでなるべく食材に密着させ、すき間を作らないようにします。
ラップの端はボウルの内側側面に沿うように密着させます。

ラップは

耐熱温度140℃以上の物を使います。

