

手動

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、オープンシートで落としづた(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、皿に盛ったごはんの上にかける。

手動

レンジ

リレー

600W
加熱：6~10分
200W
加熱：30~40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-S8A対応レシピです。

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	12g
A ジャガイモ(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3
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
ごはん(あたたかい物)	600g

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。

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づたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としづたは、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。

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。

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。