




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

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

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にラップで落としふたをし、テーブルプレートの中央に置き **おかず** **84 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。

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

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。
落としふ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。

