

カレー(ポーク&ビーフ)



手動

レンジ

600W/200W

6~10分/30~40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	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	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
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

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。

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

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。