

# カレー(ポーク&ビーフ)



## 作りかた

1. 肉は塩、こしょうをし、**A**の野菜は切っておく。



2. 大きくて深めの耐熱ボウルに、**①**と**B**を入れ、混ぜ合わせる。



3. **②**にかるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **124 カレー(ポーク&ビーフ)** で加熱する。

4. 加熱後、よくかき混ぜ、皿に盛ったごはんの上にかける。

### 加熱の目安

加熱：約34分

### 1回に作れる分量

1~4人分

### 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-W10A対応レシピです。

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
<b>A</b> ジャがいも(乱切りにして水にさらす)	50g	100g	150g	200g
<b>A</b> 玉ねぎ(くし形切り)	50g	100g	150g	200g
<b>A</b> 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>B</b> カレールー(割る)	小1/4箱(約30g)	小1/2箱(約60g)	小1箱(約120g)	小1箱(約120g)
<b>B</b> 水	カップ1	カップ1・1/2	カップ2	カップ2・1/2
<b>B</b> バター	3g	6g	9g	12g
<b>B</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>B</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
ごはん(あたたかい物)	150g	300g	450g	600g

### 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。

**ラップのかけ方は**  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。