

# 超かんたんで美味しいキーマカレー♪



## 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にかかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **204 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良く混ぜ合わせる。

### 加熱の目安

加熱：約10分

### 1回に作れる分量

2~4人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

249kcal

### 塩分

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-W10A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。

### コラボメニューのコツ

#### 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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

#### ラップのかけかたは

1枚だけかかるとかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。