

# 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



### 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。