

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**にかかるラップをしてテーブルプレートの中央に置き **109 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	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約35分	 テーブルプレート	ポーク：373kcal ビーフ：351kcal	3.6g
1回に作れる分量		※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。	
1～4人分			

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
A ジャガイも(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(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 水	カップ1	カップ1・1/2	カップ2	カップ2・1/2
B バター	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
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
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。