

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 **092 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-W1A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
A ジャがいも(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	3g	6g	9g	12g
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。