

手動

# m10分でミックスベジタブルドライカレー by \*misacoro\*



## 作りかた

1. ボウルなどの大きめの耐熱容器に材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
2. ラップをして、レンジ 600W 約8分 加熱し、混ぜ合わせる。

手動

レンジ

600W  
加熱：約8分

使用付属品



テーブルプレート  
底面

カロリー

272kcal

塩分

2.1g

※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-WIA対応レシピです。

材料	2人分
合いびき肉(鶏・豚でもOK)	150g
ミックスベジタブル(冷凍)	1カップ半(150g)
ケチャップ	大さじ2(36g)
しょうゆ	大さじ1(18g)
カレー粉(またはルウ)	大さじ1(6g)またはルウ1かけ(20g)

## 調理のコツ・ポイント

- ・ミックスベジタブルは凍ったまま混ぜてOK。
- ・カレー粉ではなくルウを使う場合は、包丁で荒く削って混ぜてください。
- ・ラップを外すときはやけどに気を付けてください。