

レシピLv.1 レンジdeかんたんキーマカレー

～今日の気分で野菜を選ぶカレー～



この料理の
ポイント!

電子レンジのみで調理できる

冷凍野菜、カレールウはお好みのもので

同じレシピで様々なアレンジを楽しめる

材料

ご飯(炊飯、レトルト、冷凍問わず)	220g
合いびき肉	50g
大豆(水煮)	50g
カレールウ	1かけ(20g)
トマトジュース(食塩無添加)	100g
おろしにんにく	1.5g
しょうが	1.5g
冷凍野菜(なす、パプリカなど)	100g

栄養価計算

エネルギー	693kcal
たんぱく質	21.2g
脂質	22.9g
炭水化物	94.9g
食塩相当量	2.6g

作り方

- 1 大きめのボウルにひき肉、大豆、ルウ、トマトジュース、
にんにく、しょうがを入れて混ぜ、
ラップをかけずに電子レンジで加熱をする。(600W7分)
- 2 冷凍野菜を電子レンジで加熱し
(加熱時間は商品に記載の加熱時間)、①と混ぜ合わせる。
- 3 皿にご飯を盛り、②をかける。