



レンジで作るトマトたっぷりキーマカレー



材料（2～3人分）

材料名	数量
カレールウ<甘口>	40 g
牛豚ひき肉	150 g
玉ねぎ	中 1 個(200 g)
トマト	中 1 個(150 g)
えのきたけ	1/2パック(50 g)
サラダ油	大さじ 1

作り方

- 【1】 玉ねぎは縦半分に切ってからさらに縦に4等分に切り、繊維に垂直に1cm幅に切る。トマトはざく切りに、えのきたけは小房に分けて1cm幅に切る。
- 【2】 耐熱ボウルに【1】の玉ねぎ、サラダ油を入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで約7分加熱する。
- 【3】 いったん取り出し、ひき肉を加えてスプーンでよく混ぜ、ボウルの形に沿ってスプーンの背で厚さ1cm程になるように、平らに押し広げる。
- 【4】 ルウ、【1】のトマト、えのきたけをのせ、再びふんわりラップをかけて、電子レンジ600Wで約7分加熱する。
- 【5】 取り出して全体をよく混ぜ合わせる。

ワンポイントメモ

- * トマトはミニトマトに替えてもお作りいただけますが、その場合はミニトマトは10個程度使用し、半分に切って入れてください。
- * えのきたけは、捨ててしまいがちな石づきギリギリの部分を活用してお作りいただけます。
- * お好みで、ゆで卵をのせてもよいでしょう。

