

レンジで簡単ドライカレー



<材料> 子ども4人分

A	玉ねぎ	1 / 2 個
	人参	1 / 2 本
	にんにく	ひとかけ
	しょうが	ひとかけ
	合挽ミンチ	200g
	水	150cc
B	ケチャップ	大さじ1
	ウスターソース	大さじ1
	市販のカレールウ	2かけ

(作り方)

- ① Aをみじん切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①と合挽ミンチを入れる。
- ③ ミンチをほぐし、水を加え、ふんわりとラップをかける。
- ④ 600wで12分加熱する。
- ⑤ 肉に火が通っていることを確認し、Bを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ふんわりとラップをかけ、さらに2分加熱する。
※ 野菜が大きめな場合はさらに3～5分加熱する。