



暑い夏、火を使わずにできる！



☆電子レンジでドライカレー

【材料】大人2人分、こども1人分

・豚挽肉	150g
・食塩	ひとつまみ
・玉葱	中1/2個
・ピーマン	小1個
・人参	中1/3本
・プチトマト	6個
・カレー粉	小さじ1
・ケチャップ	大さじ2
・マヨネーズ	大さじ2
・醤油	小さじ1
・ごはん	茶碗3杯分

A

【作り方】

- ①玉葱、ピーマン、人参は粗みじんに切る。
- ②プチトマトはへたをとり、4等分にする。
- ③豚挽肉に食塩をよく混ぜ、①、②、Aの調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ④クッキングシートで③を包み、耐熱皿などの受け皿に入れ、電子レンジ(500w)で約10分加熱する。
- ⑤よくほぐし、ごはんには盛り付ける。



クッキングシートはホイル焼きの要領で両端をねじって包みます。
電子レンジの中が汚れず、お手入れも簡単です！



★暑い夏、食欲がないときでもおいしいと評判！

☆カレー粉の中のターメリックには食欲増進作用があります。

献立例

電子レンジでドライカレーは
<主食> 兼 <主菜> なので
サラダ、スープを組み合わせる！