

電子レンジでカレー

カレーを作ると量が増えて、何日分もあるって経験はありませんか？
電子レンジだと1人分から作ることが出来ます。煮込み時間も8分と短く、カレーが出来上がります。

カレーは食べたいけど量の心配がある。

カレーはたくさん作ったほうが美味しいとおもっている人は、電子レンジのカレーを1度試してみてもいかがでしょうか？

【材料】 1人分

牛こま肉	50g
じゃがいも	50g
たまねぎ	50g
カレールウ	20g
水	120cc



【作り方】

- ① 牛肉は1cmぐらいに切る
- ② 玉葱は1cmの長さにスライスする
- ③ じゃがいもは5mm角に薄くスライスする
- ④ 耐熱ボウルに野菜を入れ、水とカレールウを加え、最後に牛肉を上のにせる
- ⑤ 端あけラップをして、ターンテーブルの端に置く500wで8分加熱する。
- ⑥ 取り出して全体を上下にするように混ぜて出来上がり。

【一口メモ】

*保存をするときのようにぴったりラップをかけてしまうと、蒸気がたまりすぎておいしく調理ができません。さらにラップが蒸気で膨らんで破裂するトラブルも解消されます。