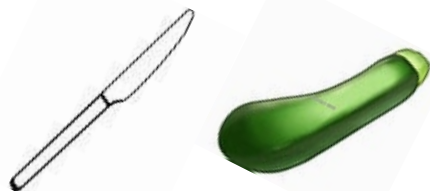


# 【キーマカレーの作り方】

(500Wの場合)

- ① スッキーニはテーブルナイフで縦半分に切り、切口を下にしてさらに半分に切る。端から7mmに切る。



- ② パプリカは縦に1cmに切って、キッチンばさみで端から7mmに切る。



- ③ レンジ容器に、合い挽き肉70gを入れる。

- ④ そこに基本のトマトソースを大さじ3入れる。



- ⑤ 水を80cc入れて、よく混ぜる。



- ⑥ 4分加熱して混ぜる。

- ⑦ カレールーを入れてさらに2分加熱する。

- ⑧ 加熱が終わったらよく混ぜる。



- ⑨ パックご飯は、角のフィルムを少しはがして2分加熱する。

- ⑩ 皿にご飯を盛り、カレーをかける。