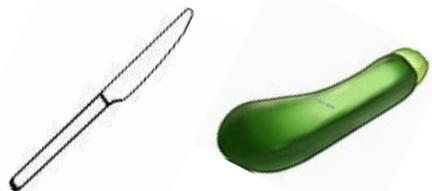


【キーマカレーの^{つく}かた^{かた}の作り方

わ っ と ぼ あ い
(500Wの場合)

- ① スッキーニはテーブルナイフで^{たてはんぶん}縦半分に切り、^き切^{きり}口を下にしてさらに^{はんぶん}半分に切る。^{はし}端から^{せんち}1cm^きに切る。



- ② しめじは^{いしづき}石附を取って^て手でほぐしておく。

- ③ パプリカはキッチンばさみで^{たて}縦に^{せんち}1cm^きに切って、^{はし}端から^{せんち}1cm^きに切る。



- ④ レンジ容器に①②③と^あ合い^び挽き肉^{にく}70g^{ぐらゐ}を入れ^いる。

- ⑤ ^{みず}水^{しー}100cc^いを入れてよく^ま混ぜる。



- ⑥ ^{ふた}蓋をして、^{ふんかねつ}2分加熱する。

- ⑦ ^と取り出して、^だオニオンコンソメスープの^{もと}素を^い入れて、よく^ま混ぜる。



- ⑧ ^{ふた}蓋をして^{ふんかねつ}2分加熱する。

- ⑨ カレールウを^{おお}大きじ^い3入れてさらに^{ふんかねつ}2分加熱^{する}。



- ⑩ 加熱が終わったらよく^ま混ぜる。



- ⑪ パックご飯は、^{はん}角のフィルムを^{かど}少しはがして^{すこ}2分加熱^{する}。

- ⑫ ^{さら}皿にご飯を^{はん}盛り、^もカレーをかける。