

【キーマカレーの^{つく}かた作り方】

わ っ と ぼ あ い
(500Wの場合)

- ①ピーマンはテーブルナイフで^{たてはんぶん}縦半分に切り、^{しん}芯を
と^と取ってから^{せんちかく}1cm角に切る。



- 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^{せんちかく}キッチンばさみで1cm角に切る。



- ④レンジ容器に①②③と^あ合い挽き肉^{にく}70gを^{ぐら}入れ
る。

- ⑤^{みず}水^{しーしー}100cc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^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^おルウを^い大きじ3入れてさらに^{ふんかねつ}2分加熱
する。



- ⑩^{かねつ}加熱が終わったらよく^ま混ぜる。



- ⑪パック^{はん}ご飯は、^{かど}角の^{すこ}フィルムを少しはがして
^{ふんかねつ}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。