

【キーマカレーの^{つく}作^{かた}り方

(^わわ^っと^と ^ぼあ^い
500Wの場合)

①レンジ容器に^{ようき}合い^あ挽^びき肉^{にく}70g^{ぐらむ}を入れる。

②水^{みず}100cc^{しーしー}を入れてよく^い混^まぜる。

③^{ふた}蓋^{ふんか}をして、2分^{ねつ}加熱^まする。

④パプリカはキッチンばさみで^{せんちかく}1cm^き角^きに切る。



⑤しめじは^{いしづき}石^と附^てを取^てって手^てでほぐしておく。

⑥^と取^だり出したレンジ容器に^{ようき}オニオン^{もと}コンソメスー^いプ^まの素と④と⑤を入れてよく混^まぜる。

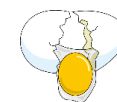
⑦^{ふた}蓋^{ふんか}をして、2分^{ねつ}加熱^まする。

⑧^と取^だり出して、カレー^いルウ^ま入れ、よく混^まぜて

^{ふた}蓋^{ふんか}をして3分^{ねつ}加熱^まする。

⑨^か加^{ねつ}熱^おが終わ^まったらよく混^まぜる。

⑩^{ようき}たまご^いを容^き器^みに入^{たけぐし}れて、黄^き身^みに竹^{たけぐし}串^しをさして
2~3^{しょあな}か所^な穴^なをあける。



⑪^{みず}水^{しーしー}を50cc^い入^{ぶん}れて、ラッ^{ぶん}フ^{ぶん}をせ^{ぶん}ずに1分^{ぶん}加熱^{ぶん}して温^{おん}泉^{せん}卵^{たまご}をつ^{つく}くる。

⑫^{はん}パッ^{はん}ク^{はん}ご飯^{はん}の^{すこ}フイルム^{すこ}を少^{すこ}しは^{すこ}が^{すこ}して、^{ひょうじ}表^{ひょうじ}示^{ひょうじ}
どお^かり、^{ねつ}加^{ねつ}熱^まする。

⑬^{さう}皿^{はん}にご飯^もを盛^もり、キーマカレー^もをかけて
^{おんせんたまご}温^{おん}泉^{せん}卵^{たまご}を^もの^もせる。