

すべてレンチンの簡単カレー★



パンプキン キーマカレー

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑳



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

こしょうの刺激
カレー粉・にんにくの香り

野菜 約135g

かぼちゃ
たまねぎ
トマト

1人分は



エネルギー：512Kcal



食塩相当量：1.4g

【材料（2人分）】

かぼちゃ	1/8個(180g)
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(50g)
トマト	40g
豚ひき肉	160g
おろしにんにく	1かけ分
ウスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1
水	30ml

カレールウ	1かけ(20g)
カレー粉	小さじ1/4
粗びき黒こしょう	適量
ご飯	2人分

【作り方】

1. かぼちゃは種とワタを除いてラップに包み、電子レンジ(600W)で約3分加熱し、ざっと5mm角程に切る。
2. 耐熱容器に1とご飯以外の材料をすべて入れて軽く混ぜ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で約5分加熱し混ぜ、さらに約4分加熱し混ぜる。
(様子を見て必要なら追加加熱)
3. 器にご飯を盛り、2をかける。

