

2019年



you
me
食材提供



7/30 (火)

レンチンキーマカレー

(材料 2人分)

合いびき肉：150g
玉ねぎ：1/4個
にんじん：1/3本
カレールー：2かけ
ケチャップ：大さじ1
ウスターソース：大さじ1
おろしにんにく：少々
おろししょうが：少々
水：160ml

- ① 玉ねぎと人参は、おろすかみじん切りにする。
- ② 大きめのボウルにすべての材料を入れる。
- ③ ひき肉をほぐすようにしてふわっとラップをかける。
- ④ 600wのレンジで12分加熱する。
- ⑤ 泡立て器で混ぜる。

★加熱後のボウルは熱いので注意!

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。