

9/25 (金) レンジでカレー！？ラクうまで3品！ (Yuuさん)

(材料2人分)

<無水♡トマトキーマカレー>

合いびき肉：150g

たまねぎ：50g

にんじん：50g

A { トマト缶 (カットタイプ)：200g
 トマトケチャップ：大さじ1/2
 ウスターソース：大さじ1/2
 顆粒コンソメスープの素：小さじ1
 塩・こしょう：各少々

カレールウ (お好みの辛さ)：2かけ

温かいごはん：どんぶり2杯分

あればパセリ：適量

<レタスとハムのサラダ>

レタス：約80g

ロースハム：3~4枚

B { 濃口醤油・レモン汁・砂糖：各小さじ1
 オリーブオイル：小さじ1
 塩・粗びき黒こしょう：大さじ3

<ふんわり卵のコーンスープ>

コーンクリーム缶：180g

C { 水：400ml
 顆粒コンソメスープの素：小さじ1
 片栗粉：小さじ1
 塩：小さじ1/2

卵：1個

お好みで粗びき黒こしょう：適量

- ① <無水♡トマトキーマカレー>を作る。たまねぎとにんじんは粗みじん切りにする。耐熱ボウルにひき肉、たまねぎ・にんじんと A を入れてよく混ぜ合わせる。その上にカレールウを固形のままのせて、ふんわりラップをし、600W の電子レンジで10分ほど加熱する。
- ② ①の加熱が終わったらレンジから取り出してよく混ぜ合わせ、器に盛ったごはんにかけて、あればパセリを飾る。
- ③ <レタスとハムのサラダ>を作る。レタスは手でちぎり、ロースハムは細切りにする。器にレタスを盛り、ロースハムをのせ、混ぜ合わせた B をかける。
- ④ <ふんわり卵のコーンスープ>を作る。鍋にコーンクリームと C を入れて火にかけて、時々混ぜながら温めて、とろみがついたら溶いたたまごを回し入れ、好みのかたさになったら火を止める。器に盛り、好みに粗びき黒こしょうをふる。