

簡単 レシピ倶楽部

Recipe club

Campus Square



レンジで簡単！キーマカレー

材料(2人前)

- ・合い挽きミンチ 200g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/2本
- ・カットマト缶 200g
- ・無糖ヨーグルト 100g
- ・とんかつソース 大さじ2
- ・カレールウ 1/2箱
- ・塩胡椒 適量
- ・ごはん お茶碗2膳分

材料協力

鮮々館オオクボ

- ・玉ねぎ、にんじん、無糖ヨーグルト、とんかつソース、カレールウ

肉処大久保

ジュピター

- ・合い挽きミンチ

- ・カットマト缶

作り方

1. 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにしてボウルに玉ねぎ、にんじん、ミンチの順に入れる
2. トマト缶、とんかつソース、カレールウを加え、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で15分加熱する
ミンチが全体的に茶色くなっていたら全体をかき混ぜる
3. (まだ赤い場合は再度ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分追加で加熱する)
4. ヨーグルトとお好みで塩胡椒を加え混ぜる
5. ごはんと盛り付けて完成!



用意する材料はこちら

webサイトも
チェック!



作り方動画やレシピをダウンロード出来ます。



監修 雨松明子さん

管理栄養士。保育園栄養士として勤務。離乳食や幼児食などの講座を開催。妊娠中に手ごねパンの楽しさに目覚め、独学で製パンを勉強。ベーカリーレインツリーという屋号で、イベント出店や手ごねパン教室を手掛けている。現在、学園都市カルチャーセンターにて「パンと焼き菓子」教室を毎月第2月曜日に開催中です。