

# 玉ねぎ



一年中出回っているのは、収穫後に風干して乾燥したものです。生の玉ねぎは辛みと香りがあり、加熱すると甘みと旨みが出ます。



お料理ママさん

使ったのは  
この商品!



※写真はイメージです。

電子レンジで作る!豚肉ときのこのカレー

調理時間  
約20分

1皿分  
307kcal

# 電子レンジで作る!豚肉ときのこのカレー

調理時間  
約20分

1皿分  
307kcal

## 【材料/2皿分】

ハウス バーモントカレー〈中辛〉230g  
.....2かけ(38.3g)  
豚肉(小間切れ).....100g  
玉ねぎ.....中1/2個(100g)  
じゃがいも.....小1個(100g)  
にんじん.....中1/4本(50g)  
ぶなしめじ.....1/2パック(50g)  
片栗粉.....小さじ1  
水.....300ml

## 【作り方】

- ①豚肉は片栗粉を揉み込む。玉ねぎは薄切り、じゃがいもは小さめの一口大(1.5cm程度)、にんじんは薄いちょう切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
- ②耐熱性のボウルに玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、ぶなしめじ、豚肉の順に重ね、水を加えて、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで約10分具材が柔らかくなるまで加熱する。
- ③いったんレンジから出し、「ハウス バーモントカレー〈中辛〉」を割り入れてよく溶かし、再びラップをかけて、電子レンジ600Wで約5分加熱し、レンジから出した後よく混ぜる。