

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

レンジで作る トマトたっぷりキーマカレー

調理時間

20分

1皿分

374kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



玉ねぎ

+

使ったのはコレ!



ハウス
こくまろキーマカレー<甘口>

レンジで作るトマトたっぷりキーマカレー

材料/2~3皿分

ハウス こくまるキーマカレー〈甘口〉
……………2かけ(37g)
牛豚ひき肉……………150g
玉ねぎ……………中1個(200g)
トマト……………中1個(150g)
えのきたけ……………1/2パック(50g)
サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①玉ねぎは縦半分に切ってからさらに縦に4等分に切り、繊維に垂直に1cm幅に切る。トマトはざく切りに、えのきたけは小房に分けて1cm幅に切る。
- ②耐熱ボウルに①の玉ねぎ、サラダ油を入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで約7分加熱する。
- ③いったん取り出し、ひき肉を加えてスプーンでよく混ぜ、ボウルの形に沿ってスプーンの背で厚さ1cm程になるように、平らに押し広げる。
- ④「ハウス こくまるキーマカレー〈甘口〉」、①のトマト、えのきたけをのせ、再びふんわりラップをかけて、電子レンジ600Wで約7分加熱する。
- ⑤取り出して全体をよく混ぜ合わせる。