

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

ほぼほぼ包丁使わないキーマカレー

材料

1人分

- | | | | |
|-----------|------|-----------|----------|
| ・豚ひき肉 | 50g | ・水 | 50cc |
| ・玉ねぎ | 40g | A | ・ホールトマト缶 |
| ・MIXベジタブル | 20g | ・にんにくチューブ | 少々 |
| ・塩・こしょう | 少々 | ・カレールウ | 1かけ |
| ・酒 | 小さじ2 | ・ご飯 | 150g |



作り方 (🕒20分)

レシピ一覧はコチラ→

- ①玉ねぎは、皮をむき、みじん切りにしておく。耐熱皿に豚ひき肉を入れ、塩・こしょうと酒をふりかけ5分おく。
- ②①にMIXベジタブル、水を加え、混ぜたらラップをし、600Wレンジで5分加熱し、Aの材料を加えてラップをし、さらにレンジで5分加熱する。レンジから取り出し、混ぜる。
- ③器にご飯と、②を盛り付ける。



肉の臭みが気になる人は、豚肉をさっとゆでると良いです。



玉ねぎのみじん切りが難しい時は、スライスしても作れます。



必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 530kcal
たんぱく質 17.8g
脂 質 15.1g

炭水化物 75g
食塩相当量 3.4g