

レンジで簡単キーマカレー

<材料> 2人前

豚赤身ひき肉	120g
大豆ドライパック	50g
にんにく } すりおろし	少々
しょうが }	1/2片
塩	小さじ 1/4
ケチャップ	大さじ 2
酒	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
カレー粉	大さじ 1
玉ねぎ	50g
人参	20g
ピーマン	1個
油	大さじ 1/2
あたたかいごはん	240g
ゆで卵	2個

<作り方>

- ① 耐熱ボウルにひき肉・大豆・にんにく・しょうがを入れAを加えて箸で全体にからめる。さらに野菜・油を加え箸でまぜる
- ② 中央をややへこませふんわりラップをかけて600Wのレンジに5分かける
- ③ いったんとり出し全体をまぜてまたふんわりラップをかけ、さらに1分ほど加熱し2~3分余熱でむらす
- ④ ご飯と一緒に皿に盛りスライスしたゆで卵を添える



高野豆腐のふわふわつみれスープ

<材料> 2人前

高野豆腐	1枚
鶏ひき肉	100g
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	2枚
人参	1/4本
とき卵	1/2個
塩麴	大さじ 1 1/2
こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1
塩	少々
酒	大さじ 2
黒こしょう	少々

<作り方>

- ① 高野豆腐に熱湯をかけて戻し粗熱がとれたら水気を絞り、握りつぶして細かくする
- ② 玉ねぎ半分はみじん切り、残りはうす切り、キャベツは3cmの角切り、人参はたんずく切りにする
- ③ ①の高野豆腐とひき肉をよく練り混ぜてから玉ねぎのみじん切り、とき卵、塩、こしょう、片栗粉を加えさらに練り混ぜる
- ④ なべに水2カップ、酒を入れ、煮立て③を丸めて入れる再び煮立ったらアクをとる
- ⑤ 玉ねぎのうす切り、人参、キャベツ、塩麴を加え10分煮る、黒こしょうをふる