

胃袋を掴む満腹レシピ

キー マカレー 2人分

手間のかかるカレー も、真空で時短調理。
スパイスと旨味が材料の隅々 まで行き渡ります。



材料

タマネギ	1/6個
にんじん	3cmくらい
ジャガイモ	1/6個
マイタケ	1/4株
合挽き肉	100g
塩、コショウ	お好みで

調味料

固形スー プ	1個
カレー 粉	小さじ1
固形カレー ルー 1皿分	丸皿分1
トマトケチャップ	
熱湯	100cc
ガラムマサラ	小さじ1/2

STEP1



下準備

タマネギ、にんじん、ジャガイモは皮をむいてざく切りに、マイタケはばらします。

STEP2



調理

容器に切った野菜を入れます。

STEP3



調理

用意しておいた熱湯と調味料を入れます。

STEP4



ミキサー 調理

スー プモード（粗い）を選択し、スタートボタンを押します。
※実行中に2回ブレードが回ります。

STEP5



調理

容器の中で野菜が細かく煮込まれたところに合挽き肉を入れます。

STEP6



ミキサー 調理

①素材がルーと絡まるように菜箸などでよく混ぜます。
②真空（下ごしらえモード）を選択しスタートボタンを押します（約40秒）。

Point

ポイント

できるだけ肉が表面に見えないようにすると味が均一に行き渡ります。

STEP7



加熱（茹でる）を選択し、スタートボタンを押します（約2～3分）。肉が煮えて色の変わったところが仕上がり目安です。
お好みで塩、コショウで味を調えたら完成です。