



ASAGOもぐもぐキッチン レシピ



電子レンジで簡単調理♪

おまめさん入りキーマカレー

材料	分量 (子ども1人分)	作り方
水煮大豆 合いびき肉 にんじん 玉ねぎ パプリカ(黄) 水 小麦粉 カレー粉 ケチャップ ソース 砂糖 ごはん	15g(大さじ1) 20g(大さじ1) 1/8本 1/8個 1/8個 50ml 小さじ1 小さじ1/4 小さじ1強 小さじ1強 小さじ1/3 子ども茶碗軽く1杯	①にんじん、玉ねぎ、パプリカは粗く切る。 ②ごはん以外の材料を耐熱容器に入れ、ざっと混ぜ、ラップをかける。 ③電子レンジ(600W)で7~8分加熱し、ざっと混ぜる。ごはんを盛り、横に添える。



旬の野菜やお子さんの苦手な野菜などに変えて、バリエーションを増やしましょう♪

POINT

出来上がりは容器が熱くなっているので、やけどには十分注意しましょう。