



つくってみませんか
レンジでカレーソース

*前月号に掲載のナンにかけるカレーソースです

《カレーソースの材料》(4人分)

- A
- 合いびき肉…………… 150 g
 - たまねぎ…………… 1/2 個 (100 g)
 - カレールウ…………… 2 皿分 (40 g)
 - ウスターソース …… 大さじ 2/3
 - ケチャップ…………… 大さじ 2/3
 - おろしにんにく …… 小さじ 1
 - おろししょうが …… 小さじ 1
 - 水…………… 120ml
 - レタス…………… 1 枚

電子レンジで簡単に作れますよ♪



広瀬キヌさん・井上ソメ代さん(食進会)



《作り方》

- ① たまねぎはみじん切りにし、耐熱性のボウルに A の材料を全て入れて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ (500W) で 14 分加熱し取り出す。熱いうちに泡だて器でよくかき混ぜておく。
- ② レタスは細切りにしておく。
- ③ ナンを器に盛って、レタス、①のカレーソースをかけて出来上がり。

(食生活改善推進会)