

上級編

ナマステキーマカレー

パッと簡単に作れる、お手軽パックごはんカレー。
野菜をざくざく刻んで入れたら、野菜の旨味たっぷりの
本格風キーマカレーに！



材 料 (1人分)

- ・アイリスオーヤマ低温製法米おいしいごはん150g：1パック
- ・合いびき肉：80g
- ・玉ねぎ：1/4個
- ・にんじん：1/5本
- ・ピーマン：1個
- ・サラダ油：少々
- ・水：100ml
- ・カレールウ：1かけ（約20g）
- ・にんにく（チューブ）：小さじ1/2
- ・しょうが（チューブ）：小さじ1/2
- ・卵黄：1個

作り方

- 1 今回は、「アイリスオーヤマ低温製法米おいしいごはん150g」を使います。
- 2 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはそれぞれみじん切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油をひいて<2>を中火で炒め、しんなりしてきたらひき肉を加えてさらに炒める。
- 4 肉の色が完全に変わったら水を加え、カレールウ、にんにく、しょうがを加えて弱火で5分煮込む。
- 5 パックごはんを電子レンジ（500W）で1分半温める。
- 6 <5>のフタをはがし、ごはんの上に<4>をのせ、真ん中をくぼませて卵黄をのせる。

IRIS OHYAMA

1分ごはん



動画もチェック！