



大阪市  
大阪市食育推進キャラクター  
「たべやん」



短時間でおいしい！

## レンジで簡単！ドライカレー

### 【材料】 2人前

にんじん	100g
じゃがいも	100g
玉ねぎ	100g
ご飯	500g
卵黄	2個

A	トマト缶(ホール)	200g
	牛ひき肉(赤身)	180g
	にんにく(チューブ)	小さじ1
	さとう	小さじ1
	ウスターソース	小さじ1
	塩	0.1g
	カレールウ(固形)	52.5g
	バター(無塩)	20g
	黒こしょう	0.1g

### このレシピのポイント

火と水を一切使わずに作るカレーのレシピです。材料を切って混ぜて電子レンジで加熱するだけで、おいしいカレーを作ることができます。

時間がない時でも短時間で簡単に作れるのでおすすめです！

🕒 調理時間 **35分** 食塩相当量 3.4g カロリー 869kcal

### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	27.7g	食物繊維	13.3g
脂質	26.4g	マグネシウム	83mg
炭水化物	120.3g	亜鉛	7.4mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①じゃがいもとにんじんは皮をむいて1cm角に切って耐熱容器に入れ、軽くラップをかけて電子レンジで3分(600W)加熱する。  
※耐熱容器はできるだけ大きくて深いものが◎
- ②玉ねぎをみじん切りにし、①にAと一緒に入れてしっかり混ぜる。再度軽くラップをかけて、電子レンジで13分(600W)加熱し、しっかり混ぜる。
- ③皿にご飯を盛り、その上に真ん中を窪ませるように②を盛り付け、窪みに卵黄を落とせば出来上がり。

ぼー作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科