



☆ぶんぶんチョッパーでいっしょに作ろう☆

〔ぶんぶんキーマカレー 材料2人分〕

- ・豚挽肉 100g
- ・玉ねぎ
- ・人参
- ・ピーマン
- ・水 160ml
- ・カレールー2かけ
- ・ケチャップ大さじ1
- ・ウスターソース大さじ1
- ・にんにくチューブ1cm
- ・しょうがチューブ1cm

- ①野菜をすべてぶんぶんチョッパーでみじん切りにする
- ②①と他の材料をすべて耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ 600W で 10 分温める
- ③②をルーが全体にいきわたるように混ぜて、ごはんにかけたら完成！

