

電子レンジ

キーマカレー

20分

カロリー：288kcal



〈材料〉（2人分）

ひき肉	160g
トマトピューレ	150g
フライドオニオン	大さじ2
粉チーズ	大さじ2
牛乳	大さじ2
カレー粉	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
とんかつソース	大さじ2

〈作り方〉

- 1 材料をすべて耐熱容器に入れ、混ぜ合わせる。
- 2 600wで10分加熱する。
- 3 取り出し、よく混ぜて出来上がり。