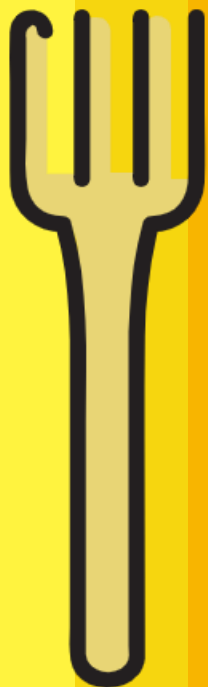


一人暮らしの

自炊レシピ





# 電子レンジで出来る！キーマカレー

## 材料

(2人分・調理時間25分)

1	合いびき肉	150g	7	しょうが(チューブ)	少々
2	玉ねぎ	1/4個	8	にんにく(チューブ)	少々
3	にんじん	1/3本	9	水	160ml
4	カレールウ	2かけ	トッピング食材		
5	ウスターソース	大1	10	卵	1個
6	ケチャップ	大1	11	塩	少々

# 1 玉ねぎとにんじんをみじん切りにする



# 2 耐熱皿に1～9の食材を入れる。



# 3 電子レンジで、ひき肉にしっかりと火が通るまで加熱する。

👉 ラップをふんわりかけて600Wで12分

👉 混ぜてしまうとひき肉自体の色味が分からなくなるので注意



# 4 加熱後、良くかきまぜて完成。

👉 水っぽい場合はラップを外して追加で加熱する

👉 水分が足りないときはお湯を足す



## トッピング

# 5 耐熱皿に卵、塩を入れかき混ぜ、電子レンジで加熱。

👉 ラップはかけずに600Wで1分程度

# 6 卵に火が通り、黄色くトロっとしたら完成。





# キーマカレードリア

## 材料

(1人分・調理時間6分)

1 キーマカレー 150g

2 ご飯 150g

3 卵 1コ

4 ピザ用チーズ 20g


1 耐熱皿にご飯、キーマカレーを入れて混ぜる。



2 中央に卵を割り入れ、ピザ用チーズをのせる。



3 電子レンジでチーズが溶けるまで温めて完成。

 ラップをふんわりかけて600Wで1~2分



 あればドライパセリをふる



1 耐熱皿にキーマカレーを入れ、電子レンジで温める。

2 温めたキーマカレーにめんつゆを混ぜる。

3 冷凍うどんを電子レンジで600W約4分温める。(茹でる場合、沸騰したお湯で45秒～60秒茹でる。)

4 うどんにキーマカレー、ツナをのせ、ネギを添えて完成。

## 和風キーマカレーうどん

### 材料

(1人分・調理時間10分)

1 キーマカレー 150g

2 うどん 1袋

3 めんつゆ 小3


4 ツナ缶 1缶

5 刻みねぎ 適量



1 きゅうりを適当なサイズに切り、塩をかけて5分ほど置く。(水抜きを行う)



 水気を切ったきゅうりはペーパーで軽くふく。

2 ちくわ、ハム、きゅうりを細切りにする。



3 調味料を加え、混ぜ合わせて完成。



## ボリューム満点

## 竹輪とハムと胡瓜の和え物

### 材料


(5人分・調理時間10分)

1	きゅうり	1本
2	ハム	4枚
3	ちくわ	2本
4	醤油	大1
5	酢	大1
6	砂糖	大2
7	ごま油	大1
8	鶏ガラの素	大1
9	いりごま	少々



① きゅうりを適当なサイズに切り、塩をかけて5分ほど置く。(水抜きを行う)



 水気を切ったきゅうりはペーパーで軽くふく。

## ツナときゅうりのマヨネーズ和え

### 材料

(5人分・調理時間10分)

① きゅうり 1本

② 塩 少々

③ ツナ缶 1缶

④ マヨネーズ 大2

② ボウルに、水気を切ったきゅうり、ツナ、マヨネーズを加え混ぜ合わせて、完成。





# 無限きゅうり

## 材料

(5人分・調理時間10分)

1	きゅうり	1本
2	塩	適量
3	砂糖	小1/2
4	白だし	小1
5	ごま油	小1
6	ニンニクチューブ	1cm
7	塩昆布	大1/2
8	いりごま	少々

1 きゅうりを千切りにする。  
<千切りの工程>


① ヘタを切り落とす。

② きゅうりを斜め30度になるように置き、端から1~3mm程度の薄切りにする。

③ 少しづつずらし重ね、端から1~3mm程度に細切りにする。



2 きゅうりに塩をかけて、5分ほど置く。(水抜きを行う)

 水気を切ったきゅうりはペーパーで軽くふく。

3 塩昆布、いりごま以外の調味料を混ぜ、きゅうりを和える。

4 最後に塩昆布、いりごまを上からトッピングし、完成。

