



## い ろ ど り カ レ ー そ ぼ ろ



### 材 料 (1 人 分)

豚ひき肉	120g
にんじん	小 1/3 本 (30g)
ピーマン	1/2 個 (15g)
砂糖	大さじ 1
醤油	大さじ 1
みりん	小さじ 1
カレー粉	小さじ 1/4

使用した容器：満水容量 600mL の保存容器  
(品番 KSTM-60)

### 作 り 方

- 1 にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- 2 耐熱容器にすべての材料を入れ混ぜる。
- 3 フタまたは、ふんわりラップをかぶせて、600w の電子レンジで 4 分加熱。
- 4 清潔な箸でよくかきまぜ、ほぐしてできあがり。

※冷蔵保存：3 日間