



rk1192さん投稿

## トマトカレー



### 材料・分量

1 挽肉	300g
2 玉ねぎ	1/2個
3 人参	1/2個
4 トマト缶	1個
5 水	200ml
6 市販カレールー	4カケラ

トマト缶を使った子供も大好きなカレーです。炒めるところから全てクックフォーミーで出来るので便利。圧力3分であっという間にできあがります。

準備時間 **5** 分 + 調理時間 **10** 分

総調理時間 **15** 分

ジャンル **エスニック** | **6** 人分

### 調理手順

使用ボタン



1 玉ねぎと人参をみじん切りします。

2 1と挽肉を炒めます。

炒める

3 お肉の色が変わったら、トマト缶と水を入れて、圧力調理（3分）します。

圧力調理

4 圧力調理が終わったら、カレーのルーを入れて、かき混ぜます。5分ほど煮込めば終わり。

煮込む