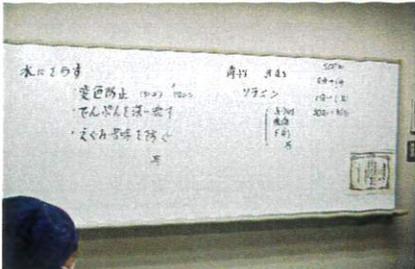


「時短レシピ！レンジで簡単キーマカレー＆ポテトサラダ」 報告書用写真

開催日：令和5年4月15日

講習風景(完成まで)



講師によるじゃがいもを水にさらす理由や芽の毒性についての説明。



じゃがいもを適当な大きさに切り、水に5分程度さらす。水を切ったら耐熱容器に入れ軽くラップをし600Wで6分加熱する。塩とコンソメを入れ熱いうちにつぶす。



きゅうりは輪切りにし水気を絞る。人参はいちょう切りにシラップで包み600Wで2分加熱。ハムは小さく切る。全ての材料にコーンを加え、マヨネーズ、牛乳、コショウを入れたら完成。冷蔵庫で冷やす。



みじん切りにした玉ねぎ、人参とひき肉を耐熱容器に入れ軽く蓋をし、500Wで7分加熱し混ぜる。もう一度500Wで7分加熱。よく混ぜたら完成です。



冷やして置いたポテトサラダは試食の分を取り分けた後、持ち帰り用プラ容器に入れミニトマトを添える。キーマカレーはご飯を盛り、ルーをかけ、最後に温泉たまごを乗せ完成です。



試食



簡単にレンジでおいしいキーマカレーとポテトサラダを作ることができ、皆さんとても満足している様子でした。レンジでの加熱時間もお喋りに花が咲き、とても良い雰囲気の中講座を終えることができました。