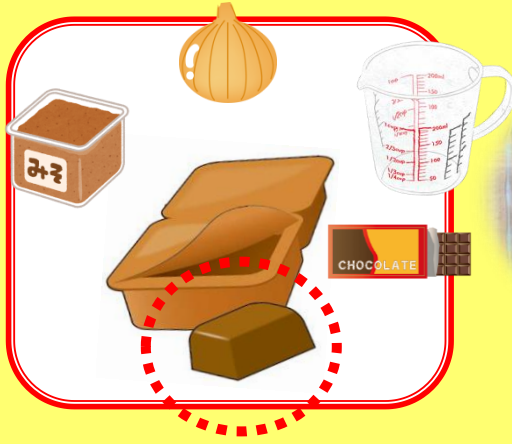


レンジで簡単

# レンジで アジフライカレー

## 材料

アジフライ2尾・カレールウ1かけ  
タマネギ薄切り1/4個  
味噌小さじ1/4・チョコレート1かけ



## 作り方

耐熱ボウルに材料を入れます。



鍋は使いません！  
レンジで簡単！

材料を入れたボウルに150mlの水を入れます。



600wで約4分加熱。



600w

4:00

端をあけてラップをかけます。



レンジから取り出しましょう♪



これはまさにじっくり煮込んだカレー！

トロミがつくまでぐるぐるっと混ぜます。



たいへんよかったです

