



食改さんの簡単おすすめレシピ

「ほうれん草カレー」



食生活改善推進員
藤井富美江さん (左)
今井 房子さん (中)
狭間 秀子さん (右)

【材料】(2人分)

鶏ひき肉	40 g
ほうれん草	1/2 束
たまねぎ	1/3 個
にんにく	1 片
しょうが	薄切 1 枚
完熟トマト	中 1 個
プレーンヨーグルト	20 g
アーモンドスライス	少々
油	小さじ 1
カレー粉	小さじ 1 強
カレールウ	30 g
水	50cc

【作り方】

- ①ほうれん草はゆで、水にさらして水気を絞り、みじん切りにする。
たまねぎ、にんにく、しょうがもみじん切りにする。
トマトは小さめのざく切り、アーモンドスライスはフライパンでからいりする。
- ②鍋に油を熱し、鶏ひき肉、たまねぎ、にんにく、しょうがを炒め、全体に火が通ったらカレー粉を加え、香りが出るまで炒める。
- ③水 50cc とトマトを加え、煮立ってきたらカレールウを入れて溶かし、とろみがついてきたら、最後に①のほうれん草とヨーグルトを加えて軽く煮る。
- ④器にごはんを盛り付け、カレーをかけて、アーモンドスライスを散らす。

<コメント>

トマトの旨味、にんにくやしょうがの風味を生かし、カレー粉を加える。カレールウを減らしても香り高いカレーになります。カレールウを減らすことで、脂肪と塩分を減らせます。また、鶏ひき肉を使うことで動物性の脂質も減らすことができます。