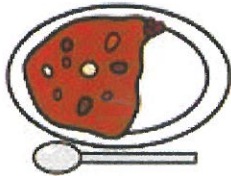


# 野菜不足はあと ほうれん草 1/3束

(約100g)

## ほうれん草入りドライカレー (4~5人分)



材 料	作りやすい分量	作 り 方
ほうれん草	300g(1束)	① ほうれん草はゆでて適当な大きさに刻む。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。 ② 深めのフライパンまたは鍋にバター・サラダ油を弱火にかけ、玉ねぎ、にんじん、合いびき肉を入れて炒め、小麦粉、カレー粉を振り入れる。 ③ ②にトマト水煮缶、水、トマトケチャップ、顆粒コンソメを加え、20分ほど煮る。 ④ ③にカレールーを混ぜ入れ、5分ほど煮て塩、こしょうで味を調えてほうれん草を混ぜる。 ⑤ 器にご飯を盛って④をかける。
玉ねぎ	1/2個	
にんじん	50g(1/4本)	
バター	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
合いびき肉	200g	
小麦粉	大さじ1	
カレー粉	大さじ1	
トマト水煮缶	1缶	
水	2カップ	
トマトケチャップ	大さじ1	
顆粒コンソメ	小さじ2	
カレールー	50g	
塩	少々	
こしょう	少々	



### ポイント!

野菜を炒める前に、みじん切りのにんにく1片を炒めて香りを出したり、煮込むときに赤ワイン50ccほど入れて煮込むとさらにおいしくなります。

### ほうれん草の保存方法

水分過多だと傷みやすい!

1. 霧吹きで少しだけ湿らせた新聞紙に包んで、さらにポリ袋に入れ、根元を下にして冷蔵庫に立てて保存する。



ほうれん草



冷蔵庫へ

2. 固めにゆでたものを食べやすい大きさに切り、小分けにして冷凍しておく、味噌汁などの具に重宝します。

丸亀市健康増進計画  
「健やかまるがめ21」  
運動グループ  
食事グループ

平成25年2月作成  
丸亀市健康課:

24-8806