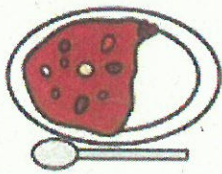


野菜不足はあと ほうれん草 1/3束

(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。 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。 |
| 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 | |

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。



包んでいく



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