

ハウレンソウのカレー

エネルギー : 600kcal(1人分)



* 作り方 *

ハウレンソウを水でよく洗い、サッとゆがく。
その後、冷水に入れ、水気をしっかり取って
3cm程度に切り、トマトジュースと一緒にミキサーに
かける。

玉ネギをみじん切りにし、バターをひいたフライパンで
炒める。玉ネギの色がすき通ったら、合いびきミンチを
入れ、塩、こしょう、すりおろしにんにく、生姜を加え、
炒める。

スパイスとしてコリアンダー、クミン、ガラムマサラ、
チリペッパー、ターメリックを加え、全体をよく混ぜる。
なければ、カレー粉でもよい。

のハウレンソウペーストとヨーグルトを加え、
一煮立ちさせて出来上がり。

* 材料と分量 * (分量は4人分です)

ハウレンソウ	1束
合いびきミンチ	300g
塩	少々
こしょう	少々
にんにくすりおろし	1片
生姜すりおろし	1片
玉ネギ	1個
トマトジュース	400cc
ヨーグルト	200g
バター	20g

ターメリック	少々
チリペッパー	小さじ1/2
コリアンダー	小さじ1/2
クミン	小さじ1
ガラムマサラ	小さじ2
(無い場合はカレー粉	大さじ2)

ご飯	お茶碗4杯分
----	--------

