

小松菜カレー



材料 【2人分】

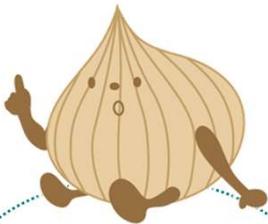
| | |
|---------|----------|
| 小松菜 | 1束 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| しょうが | 1片 |
| にんにく | 1片 |
| じゃが芋 | 1個 |
| オリーブ油 | 大さじ1 |
| トマト水煮缶詰 | 1/2缶 |
| 水 | 1と1/2カップ |
| カレールウ | 2片 |
| 塩・こしょう | 適宜 |

1人分の栄養価

| | | | |
|---|----------|--|-------|
|  エネルギー | 232 kcal |  塩分 | 2.5 g |
| 野菜量 | 245 g | | |

作り方

- 1) 小松菜は細かく刻む。葉と茎に分けておく。
- 2) 玉ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 3) じゃが芋は1cm角切りにしてさっと水にさらして水気を切っておく。
- 4) 鍋にオリーブ油、しょうが、にんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら玉ねぎ・じゃが芋・小松菜の茎を順に加えて炒める。
- 5) 全体に油がまわったところで、トマト缶詰・水を加えて煮込む。
- 6) じゃが芋が柔らかくなったらカレールウと小松菜の葉を入れる。塩・こしょうで味を調える。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- ・肉は使っていませんが食べごたえがあります。
- ・材料を炒める時にクミンシードやコリアンダーなどのスパイスを入れるとさらに香りよく仕上がります。
- ・チーズをトッピングするのもおすすめです。