



だいとう キラキラ大東

スピナッチ カレー

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ とり肉……180g
- ・ カレー粉…小さじ1
- ・ たまねぎ…1個
- ・ にんじん…1本
- ・ にんにく……1かけ
- ・ しょうが…1かけ
- ・ じゃがいも…2個
- ・ ほうれんそう…1わ
- ・ ピザ用チーズ…18g
- ・ 市販のカレールウ…1箱
- ・ こしょう…少々
- ・ カットトマト(缶)…60g
- ・ チャツネ…18g
- ・ 塩…お好み
- ・ 油…小さじ1
- ・ 牛乳…2分の1カップ
- ・ バター…6g
- ・ 水…4カップ

つく かた 【作り方】

- ① とり肉はひと口大に切り、カレー粉をまぶしておく。にんにく、しょうがはみじん切り、にんじん、じゃがいもはいちょう切り、たまねぎは薄切り、ほうれんそうは熱湯でさっとゆで、冷水にとり、軽くしぼって3センチ幅に切る。
- ② 油を熱して、にんにく、しょうがを炒め、とり肉を加える。たまねぎ、にんじん、じゃがいもも炒める。
- ③ 水を入れて、煮えたらカットトマト、チャツネも加えて、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ④ 仕上げにカレールウとチーズ、牛乳、バターを加えて、全体に味がなじんだらお好みで塩で味を整えて、ほうれんそうを入れて完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：300キロカロリー

たんぱく質：8.0グラム

脂肪：11.7グラム

塩分：2.0グラム