

ほうれん草カレー

ぴりっと辛いカレー、暑さの残るこの季節に。



材料(4人分)

合い挽き肉	……	200g
ほうれん草	……	1束
玉ねぎ	……	1/2個
ダイストマト缶	……	1個
しょうが	……	1片分
にんにく	……	1かけ分
なたね油	……	大さじ2
カレー粉	……	大さじ2
塩	……	小さじ2

作り方

- 1 玉ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 2 ほうれん草は根元を切り落とし、みじん切りにする。
- 3 フライパンになたね油を熱し、1、塩小さじ1を入れ炒める。
- 4 玉ねぎが薄く色づいたら、ひき肉を入れて炒める。
- 5 肉の色が変わったら、カレー粉を入れ混ぜ合わせ、トマトを入れて10-15分煮込む。
- 5 汁気が少なくなったら、塩小さじ1で調味する。