

水不要！冷凍野菜を活用した時短レシピ

1食分の野菜

なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理
カードNo. 105

ほうれんそうカレー



材料 (2人分)

豚ミンチ	100g
ほうれん草(冷凍)	140g
トマト	小2個(240g)
コーン缶	大さじ2(30g)
カレールウ	約2個(30g)
ごはん	400g



作り方

- ①豚ミンチを鍋に入れ炒め、ざく切りにしたトマトを加えて炒める。
- ②豚ミンチに火が通ったら、凍ったままのほうれん草とコーンを入れて煮る。
- ③カレールウを加えて混ぜる。
- ④ごはん③をかけて完成。

POINT

- ・野菜等の水分のみで調理するため、野菜のかさが減り、野菜がたっぷり食べられます。
- ・トマトの酸味とカレー味がよく合い、食欲がアップする一品です。

1人分の

野菜量 205g

エネルギー 539kcal

食塩相当量 1.9g