# ホウレンソウたっぷり<br>ドライカレー

ホウレンソウのレシピ

## ホウレンソウがしっかり入った ヘルシーカレー

サカタのタネ

### 材料（4人分）

| | |
|---|---|
| ホウレンソウ | 300g |
| 合いびき肉 | 150g |
| タマネギ | 1/2個 |
| ニンジン | 1/3本 |
| ニンニク | 1片 |
| ショウガ | 1かけ |
| サラダ油 | 適量 |
| 市販のカレールー | 4皿分 |

### 作り方

1. ホウレンソウは下ゆでし、水気をよく絞って、粗く刻みます。タマネギ、ニンジン、ニンニク、ショウガは全てみじん切りにします。
2. 鍋にサラダ油を入れ、ニンニク、ショウガ、タマネギを炒めます。よい香りがしてきたら、ニンジンと合いびき肉を加え、さらに炒めます。
3. ひき肉の色が変わったら、ホウレンソウを加えて炒め合わせ、全体に油が回ったら、ひたひたより少なめの水を加え、軽く煮込みます。
4. カレールーを溶かし入れ、焦げないように注意しながら少し水分をとばします。

### ワンポイント

ホウレンソウの水気はしっかりと絞りましょう。