



野菜を食べよう！

ほうれん草と厚揚げのカレー炒め



作り方

- ①ほうれん草は塩を入れた熱湯で1分ゆで、水にとって冷まして水気を絞り、長さ4cmほどの大きさに切る。厚揚げは一口大の大きさに切る。
- ②赤唐辛子はヘタと種を取り除き、小口切りにする。にんにくを入れる場合は、粗みじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、赤唐辛子、にんにくを入れ、香りが出てきたら厚揚げを加えさっと炒める。
- ④Aの調味料を加えて炒め、なじんだところで①のほうれん草を加え炒める。

材料(4人分)

・ほうれん草	360g
・厚揚げ	1枚(150g)
・赤唐辛子	1本
・サラダ油	大さじ1
・にんにく	お好み
A	
・トマトケチャップ	大さじ1/5
・カレー粉	小さじ3
・しょうゆ	小さじ2

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	113 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	8.0 g
炭水化物	4.6 g
食塩相当量	0.5 g
野菜の量	90 g

おすすめ ポイント

カレー粉を調味に使うことで食塩の使用を抑えた味付けができます。