

“食改さん”のレシピ 小松菜のキーマカレー



野菜量
140g

材料（2人分）



・小松菜	140g
・サラダ油	小さじ2
・塩	少々
・合挽肉	140g
・おろししょうが	小さじ1
・おろしにんにく	小さじ1
・カレー粉	小さじ4
・薄力粉	小さじ2
A { ・トマト缶(プチトマト)	140g
・オイスターソース	小さじ2
・水	100ml
・ごはん	300g

栄養価（1人分）



エネルギー： 485kcal
たんぱく質： 18.9g
脂 質： 18.5g
炭 水 化 物： 66.8g
食塩相当量： 1.0g

作り方



- ① 小松菜は2cm長さに切り、葉と茎に分ける。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、小松菜の茎を炒める。塩を加えて炒め、次に合挽肉を加え軽く炒める。その上におろししょうが、おろしにんにく、カレー粉、薄力粉を順に入れ、小松菜の葉をかぶせて覆い、蓋をして2分加熱する。
- ③ Aを加え、強火で混ぜながらとろみがつくまで3分程煮る。
- ④ 皿に盛ったごはんにかレーをかける。

ポイント



小松菜はアクが少ないので下茹でせずに使うことができます。また、火も通りやすいので長く煮込む時間も不要です。手軽に作れて野菜もしっかり摂れるレシピです。