

# ほうれん草入りドライカレー

## <材料> 2人分

雑穀ごはん	300g	
豚ひき肉	120g	
ほうれん草	90g	
たまねぎ	100g	
にんにく	5g	
サラダ油	小さじ 1	
カレー粉	大さじ 1(6g)	
A	ホールトマト(缶)	160g
	コンソメ	小さじ 1/2
	ケチャップ	小さじ 4
	砂糖	2g
	塩	1g



## <作り方>

1. 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、ほうれん草は茹でて 1 cm の長さに切る。
2. フライパンを中火で熱し、豚ひき肉、玉ねぎ、にんにくを炒める。
3. 肉に火が通ったら、カレー粉を加え、香りが出るまで炒める。調味料 A を加え、水分がなくなるまで煮込む。最後にほうれん草を加え、混ぜ合わせる。

エネルギー	533kcal
たんぱく質	22.3g
脂質	16.3g
食塩相当量	1.2g

カルシウム	65 mg
鉄	3.4g
葉酸	129 $\mu$ g

白米に雑穀を加えると、栄養価がアップします！  
多めに作り、余った分は小分けにして冷凍保存に♪  
カレードリアにアレンジもおすすめです☆

