



ほうれん草カレー



材料 (4~5人分)

カレールウ	100g
ほうれん草	1束 (約120g)
玉ねぎ	1個 (約200g)
鶏もも肉	300g
ヨーグルト	100g
すりにんにく	小さじ1
サラダ油	大さじ1
水	2と1/2カップ (500ml)

作り方

- 【1】 玉ねぎはみじん切り、鶏もも肉は一口大に切ります。
- 【2】 ほうれん草をざく切りにし、耐熱容器に入れ軽くラップをして500Wの電子レンジで2うん加熱します。
- 【3】 加熱後のほうれん草と、分量内の水のうち100mlをミキサーにかけます。
- 【4】 鍋にサラダ油をひき、1とすりにんにくを中火で炒めます。
- 【5】 肉に火が通ったら、ヨーグルト、水、カレールウを加えて中火で煮込みます。
- 【6】 沸騰しはじめたら3を加え、最後に加熱しながら軽く混ぜ合わせたら完成です。

ワンポイント

旬のほうれん草を使ったアレンジレシピです！

