

【ほうれん草カレー】

非ヘム鉄を豊富に含むほうれん草はたんぱく質やビタミンCと一緒に摂ることで鉄分の吸収がアップします。

〈材料〉4人分

骨付き鶏モモ肉 8本
ほうれん草 300g
じゃがいも 2個
玉ねぎ 1個
トマト缶 300g
おろしにんにく 小匙1
おろし生姜 小匙1
サラダ油 大匙1
水 200cc+400cc
生クリーム 20ml
カレー粉 大匙2
塩 小匙1
塩こしょう 少々
小麦粉 適量
油 大匙1
ご飯 800g



〈作り方〉

- ①ほうれん草は根元を切り落とし、適当に切る。鍋に湯を沸かし、ほうれん草をやわらかくなるまで5分程茹でる。茹で上がったらずルにあけてよく水気を切る。
- ②①と水200ccをミキサーにかけ、滑らかなペースト状にする。
- ③玉ねぎをみじん切りにする。じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。
- ④鶏肉は塩こしょうを振り小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、中火で10分焼く。
- ⑤鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを中火で炒める。しんなりしてきたら、生姜とにんにくを加え絡め、④を加える。トマト缶を加え、潰しながら煮る。カレー粉と水400ccを加えて混ぜる。じゃがいもを加え沸々してきたら蓋をして、弱火で10分煮る。
- ⑥②のほうれん草ペーストを加えてよく混ぜる。
- ⑦器にご飯を盛り、カレーを注ぎ生クリームを回しかける。

(一人分) エネルギー762kcal たんぱく質31.5g 塩分1.9g 鉄分3.8g