



ほうれん草のヨーグルトカレー

ルウなしカレー

難易度：★★☆

カロリー 243kcal

季節 春レシピ 冬レシピ

食材

効能 冷え カゼ のぼせ 疲れ ストレス お肌のトラブル 便秘 貧血

体質 気虚 気滞 血虚

材料【4人分】

ほうれん草：2束（400g）

トマト：2コ（400g）

玉ねぎ：1コ

鶏ひき肉：200g

土ショウガ：親指大

にんにく：1片

とうがらし：1本

オリーブオイル：大きじ1

プレーンヨーグルト：200cc

カレーパウダー：大きじ1.5

粗塩：小さじ1/2

ウスターソース：大きじ2

固形スープ：1コ

ローリエ：1枚

作り方

- 1 フライパンに水を1/3量と塩を小さじ2杯入れて沸騰させる。ほうれん草を入れてフタをし、30秒加熱したら冷水にとって1分つける。水気を絞り、5mm幅に刻む。
- 2 トマトは8等分のくし型切り、玉ねぎは粗みじん切り、土ショウガ、にんにくはみじん切り、トウガラシは半分にちぎって種を除く。
- 3 土ショウガ、にんにくをフライパンに入れて、オリーブオイルでじっくりと炒める。香りがしてきたら玉ねぎ、鶏ひき肉、粗塩を加え炒める。
- 4 鶏ひき肉の色が、全体に白っぽくなったらトマト、カレーパウダーをサッと炒める。ローリエと固形スープを砕いて加えフタをして弱火で5分間煮る。
- 5 ほうれん草、ウスターソース、プレーンヨーグルトを加えて3分程煮る。程よいとろみがついたら味見をして、必要なら粗塩を適量加えて調味してできあがり。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.