

# 小松菜とひき肉のカレー

～カレーに小松菜をたっぷり加えて～



一人分の栄養価 エネルギー 238kcal たんぱく質 14.6g 食塩相当量 0.9g(ごはんの栄養価は含みません)

## 材料 (3人分)

	小松菜	1 束 (200g)
A	豚ひき肉	200g
	塩	小さじ 1/6
	玉ねぎ	1/2 個 100g
	ミニトマト	150g
A	しょうが(すりおろし)	15g
	にんにく(すりおろし)	10g
B	カレー粉	大さじ 1
	小麦粉	大さじ 1
	油	大さじ 1
	オイスターソース	大さじ 1/2
	水	1/2 カップ

## 作り方

- 【1】小松菜は 2cm 長さ、玉ねぎは 1 cm 角に切る。  
ミニトマトは半分に切る。  
豚ひき肉に塩を混ぜておく。
- 【2】フライパンに油を中火で熱し、玉ねぎを 2～3 分炒める。続けてひき肉とAを加えて炒め、Bをふり入れて混ぜる。
- 【3】小松菜・ミニトマト・オイスターソース・水を加えて 2～3 分煮る。

## おすすめポイント

- ・ひき肉に少量の塩を混ぜておくと、薄味でも美味しくなります。
- ・豆腐やオムレツに添えてもよいです。

