

ほうれん草と豆腐のカレー炒め

ひとことメモ

ちょっぴりスパシー！

スパイスは胃液の分泌を促し、食欲増進の効果があります。



【材料 4人分】

ほうれん草
玉ねぎ
トマト
木綿豆腐
しょうが
赤唐辛子
サラダ油
カレー粉
オイスターソース
塩

1束
1/2個
1/2個
100g
小1
1本
大1
小1
小1.5
少々

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水を取り、4cmに切って水気を絞る
- ② 玉ねぎは薄切りにして、トマトは薄いくし形に切る
- ③ 木綿豆腐はキッチンペーパーを敷いた耐熱皿にのせ、電子レンジで1分加熱し、水切りして、荒く崩す
- ④ フライパンにサラダ油・しょうが・赤唐辛子を入れて火にかけ、香りが出てきたら玉ねぎを加えて炒める
- ⑤ ほうれん草・豆腐を加え・カレー粉・オイスターソースを加えて豆腐を崩しながら炒める
- ⑥ 塩で味を調え、トマトを加えてざっと炒め合わせる

名張市ボランティア 楽食会

1人分の栄養量

エネルギー78kcal たんぱく質3.7g 脂質4.4g 食塩相当量0.8g