

滋賀県産の
ほうれん草で

ほうれん草とえびのカレーを作ろう!

ほうれん草はβ-カロテンやビタミンC、葉酸、鉄などを豊富に含んだ緑黄色野菜です。

多少の虫食い、葉先の枯れはご了承ください。
不足時は福岡県産をお届けします。



189 次回6月3日 滋賀県 滋賀有機ネットワーク・群馬県 野菜くらぶ・岐阜県

ほうれん草

150g前後

丈が短い場合もありますが、
量目優先でお届けします。

本体 **148円**
(税込 160円)

《材 料》

(3~4人分)

189 ほうれん草 ……150g

713 バーモントカレー中辛 …… 80g

222 産直 滋賀県産たまねぎ …… 1個

ご飯 …… 適宜

オリーブ油 …… 大さじ1
にんにく(おろす) …… 少々

フライドオニオン …… あれば少々

21 むきえび …… 160g

A コンソメ …… 1個

ミックスビーンズ

水 …… 3カップ

または大豆水煮 …… 160g

《作り方》

- 1 ほうれん草はさっとゆで、根も一緒にみじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにする。
- 2 えびは片栗粉少々(分量外)で軽く揉んで洗い流す。
- 3 深めのフライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りがしてきたら玉ねぎを加えて弱~中火で焦げないように炒める。玉ねぎが透き通ってきたらほうれん草とえび、ミックスビーンズを入れてさらに炒める。
- 4 Aを加えて中火で煮込み、火を止めてカレールウを入れて溶かす。弱火で5分位煮込み、とろみが付いたら、皿に盛ったご飯にかける。好んでフライドオニオンを散らす。



お子さまには
甘口カレーで!