

ほうれん草のドライカレー



材料（2人分）

米	…1合
豚ひき肉	…100g
ほうれん草	…1/2束
玉ねぎ	…1/2個
しょうが	…1片
カットトマト缶	…160g
トマトケチャップ	…小さじ4
カレールー	…1片



作り方

- ①しょうが、玉ねぎをみじん切りにする。ほうれん草は1～2分ゆで水気を切り、みじん切りにする。
- ②フライパンを中火に熱し、豚ひき肉、しょうが、玉ねぎを炒める。
- ③火が通ったらカットトマト缶、トマトケチャップ、カレールーを入れ、焦がさないようにかき混ぜながら10分ほど煮る。
- ④最後にほうれん草を加え、さっと煮る。