

# ほうれん草を使った 「ほうれん草の ドライカレー」

約479kcal、塩分1.4g、食物繊維量8.6g/1人分



野菜が苦手な方にもおすすめです

毎食野菜を  
+1品



★1/2日分以上（185g）の  
野菜がとれる！

※1日の野菜摂取目標量は…350g以上

★塩分控えめで高血圧  
予防にぴったりなおかず

※1日の食塩摂取目標量は…

男性  
7.5g未満

女性  
6.5g未満

高血圧症  
6.0g未満

レシピ詳細は裏面をご覧ください。

# 「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。

発行：厚真町住民課健康推進G  
あつまっ子・食と健康向上委員会

連絡先：0145-26-7871（厚真町住民課健康推進Gまで）