



ほうれん草カレー

Spinach Curry

水は一切加えずに野菜の水分だけで作るカレー。
ダイエットにおすすめです。

ビタミンAが豊富なほうれん草をたくさん使い、
体の脂肪を燃焼させる効果があるインドの香辛料もたっぷり使いました。
クック膳だからできる千葉真知子秘伝のオリジナルレシピです。

ほうれん草 1束
にんにくみじん 2片
とり胸肉 100g
りんごみじん 1/2個
トマト 1個
たまねぎみじん 1/2個
オリーブオイル 大さじ2

ケチャップ 大さじ2
固形ブイヨン(チキン) 2個
砂糖 大さじ1
サワークリーム 大さじ2
生クリーム 大さじ3

香辛料-----
マジョラム 小さじ1/4
カイエンペッパー 小さじ1/4
チリペッパー 小さじ1/4
カルダモン 大3粒
オレガノ 小さじ1/6
バジル 小さじ1/4
パプリカ 小さじ1/2
胡椒 小さじ1/4
塩 少々

- 1.とり肉、トマトは2×2cm、ほうれん草は3cm幅に切る。
- 2.クック膳ににんにく、たまねぎみじん、オリーブオイルを入れ、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで3分加熱する。
- 3.2の本体に、1の材料、りんごみじんを加え、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで10分加熱する。固形ブイヨン、香辛料の全て、ケチャップ、砂糖、サワークリーム、生クリームを加えて混ぜ、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで5分加熱する。