



ほうれん草と豆腐のカレー炒め

産直来夢くん「食育ソムリエ」
平山 恵美子

ワンポイント

ほうれん草は葉の色が濃く、葉先までピンとしているものを選びましょう。また、葉先から水分が蒸発してしまうので買ったての新鮮なうちに調理することをおすすめします。

材料（4人分）

- ほうれん草…………… 200g
- 木綿豆腐…………… 1丁
- バター…………… 大さじ2
- 塩・こしょう…………… 少々
- ★ { • 醤油…………… 大さじ1
- 酒…………… 小さじ2
- カレー粉…………… 小さじ1

作り方（調理時間：約20分）

- ①ほうれん草は3cmの長さに切って、さっと茹でて水にとり、水気をしぼります。
- ②豆腐は水切りし、2cmの一口大に切ります。
- ③★の調味料は混ぜ合わせておきます。
- ④フライパンにバターを溶かし、豆腐を両面こんがり焼きます。
- ⑤ほうれん草をほぐしながら加えて、炒め合わせ、③と塩・こしょうで味を調えて完成です。