



ベジタベルカレーを アレンジ! ほうれん草の三日月カレー



材料 (5皿分)

ベジタベルカレー

- ベジタベルカレー.....1箱(117g)
- 玉ねぎ.....1個
- ほうれん草.....1束(200g)
- 塩(下茹で用).....少々
- 水(ピューレ用).....80cc
- 水.....600ml
- スライスチーズ.....適量



作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、ほうれん草は塩を入れた熱湯で下茹でし、冷水に取り、水気をしぼり、ミキサーにかけピューレ状にする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎをよく炒め、水を入れ10分程煮込む。
- ③ルウを割り入れ溶かし、時々かき混ぜながら煮込み(10分程)、最後にピューレ状にしたほうれん草を入れる。
お好みでスライスチーズを型で抜き飾る。