

【ほうれん草とひき肉のカレー豆腐】

材料 4人分

ほうれん草	400g
豆腐	1パック(450g)
完熟トマト(7mmの角切り)	150g
豚ひき肉	150g
玉ねぎ(みじん切り)	100g
ニンニク(刻み)	10g
サラダ油	適量

水	2カップ(400ml)	}	A
トマトケチャップ	大さじ2と1/2		
カレーパウダー	大さじ1~2		
顆粒コンソメ	小さじ2		
しょう油	小さじ1		



作り方

1. ほうれん草は塩を加えた湯でゆで、水にさらした後固く絞っておく。
2. 豆腐はひと口大に切っておく。
3. 油をひいたフライパンでニンニク、豚ひき肉、タマネギを焦がさないように炒める。
4. 3にAとトマトを加え、中火で約15分煮て、最後にほうれん草を加えかき混ぜながら約2分ほど煮る。
5. 豆腐を皿に盛り、4を上からかける。

ポイント

ほうれん草には鉄分が豊富に含まれますが、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収率も高まります。

また、トマトを加熱するとリコピンの吸収率もたかまり、うまみ成分グルタミン酸の効果でコクが出ます。豆腐以外にご飯やパスタにかけてもおいしくいただけます。