

# 旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です。

忙しい日のお助けレシピです。  
パパッと手早くできて  
満足できる一品です♪

## ほうれんそうの ドライカレー

### 材料 (2人分)

ほうれんそう	1 把
合びき肉	100 g
玉ねぎ	1/4 個
にんにく	1 片
カレー粉	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	適量
サラダ油	適量
ごはん	適量



### 作り方

- ① ほうれんそうはさっとゆでて水気をしっかり絞ったら2cmの長さに切る。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し玉ねぎとにんにくを炒め、玉ねぎがしんなりしてきたらひき肉を加える。ひき肉の色が変わったらカレー粉をふり入れ、全体に絡めるように炒め合わせる。
- ③ ②に水50ml、トマトケチャップ、ウスターソースを加え、もったりするまで煮詰めたらほうれんそうを加えざっくり合わせる。
- ④ 皿にごはんと③をよそる。

### おいしいほうれんそうの選び方

- ・鮮やかな緑色で、葉が大きく厚みがあるもの
- ・茎が細めで株が小さめの柔らかいもの  
(茎が太いものは育ちすぎです。)
- ・葉先がピンとしていて新鮮なもの
- ・根元の色が鮮やかな赤色のもの  
(特に秋と冬には、はっきりと赤くなります。)

ちばの  
やさいの  
こと

ほうれんそう

千葉県内の主な産地

野田市・柏市・船橋市・千葉市

千葉県産旬の恵みを上手に使うって楽しくヘルシーな毎日を!!

出典先：ちばの農林水産物発見マガジン「コンシェルジュ」2010 Autumn-Winter  
ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/>

【お詫びと訂正】53号「とうもろこしたっぷりのロールサンド」のレシピ作成・取材協力に誤りがありました。  
訂正してお詫び申し上げます。

(誤)クチャーナ・トキオネーゼ・コジマ小嶋正明→(正)高原和江(ちばの野菜伝道師・シニア野菜ソムリエ)