

とびしま  
特産品レシピ



# ほうれん草と海老のカレー

★本格的な手作りカレーは、野菜の甘みとカレー粉のスパイスが絶妙な味わいです。



# ほうれん草と海老のカレー

## ●材料(2人分)

### 【カレー】

ほうれん草	100g
海老	6尾
たまねぎ	1/4個
じゃがいも	1/2個
トマト缶	100g
オリーブ油	大さじ1

A	ニンニク(みじん切り) … 1片
	ショウガ(みじん切り) … 1片
	塩・コショウ … 適量
	カレー粉 … 大さじ1
	牛乳 … 1カップ
	ウスターソース … 大さじ1/2
B	トマトケチャップ … 大さじ1/2
	しょうゆ … 小さじ1

### 【ターメリックライス】

インディカ米	2合
ターメリック	小さじ2/3
塩	小さじ1/3
バター	10g
レーズン	適量

## ●作り方

### <カレー>

- ① ほうれん草はさっとゆでてざく切り、たまねぎ・じゃがいもは角切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油(半量)をひき、Aを入れ香りがでたらたまねぎを加えて炒める。
- ③ カレー粉・じゃがいもを加えてさらに炒め、トマト缶・牛乳を加えて蓋をして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ①のほうれん草・③をミキサーで攪拌する。
- ⑤ フライパンにオリーブ油(残り)をひいて海老を両面焼き、④を戻し入れて、Bを加えて温める。

### <ターメリックライス>

- ① インディカ米は洗って1時間以上浸水する。
- ② 炊飯器の内釜に①・ターメリック・塩・通常の水を入れてよく混ぜ、バターを入れて炊飯する。
- ③ 炊き上がったたらレーズンを加え、全体を混ぜ合わせる。

飛島村のねぎと  
ほうれん草は、  
栄養たっぷり  
とてもおいしいよ!



## 飛島村の特産品

### ねぎ



### ほうれん草



[レシピ監修]

料理研究家・栄養士 長田 絢



[お問い合わせ] 飛島村役場開発部経済課

〒490-1436 愛知県海部郡飛島村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469