

超 簡 単



ツナとほうれん草となすのカレー

ほうれん草は下茹でが面倒…と感じていませんか？実は電子レンジでも下処理ができます！
とっても簡単なので、ぜひ試してみてください。

材料 1人分

ほうれん草	1 株 (30 g)
なす	1/2 本 (40 g)
ツナ缶	1 缶
水	150 mL
カレールウ	1 個
バター (お好みで)	5 g

作り方

- 耐熱容器にほうれん草を入れてひたひたの水を注ぎ、ずらして蓋をして (もしくはふんわりラップをして) 600 Wのレンジで3分加熱する。
- お湯を捨て、水にさらす。
- 水気を絞って1 cm幅に切り、乱切りにしたなす、油を切ったツナ、水、カレールウと合わせる。
- ずらして蓋をして (もしくはふんわりラップをして)、600 Wのレンジで5分加熱する。
- バターを加え、よく混ぜてカレールウを完全に溶かす。器に盛り付けて完成！



ほうれん草の保存方法 長持ちさせよう！

一人暮らしで野菜をなかなか使い切れず、だめにしてしまう…
そんな方に、今回レシピで使用したほうれん草の上手な保存方法をご紹介します！

冷蔵保存

しおれやすいため、乾燥しないように軽く湿らせた新聞紙やペーパータオルなどに包んでからポリ袋に入れます。冷蔵庫の野菜室に、根元を下にして立てて保存しましょう。

保存期間：2日

冷凍保存

野菜は水分が多く、生のまま冷凍すると味やテクスチャーが大きく変わってしまうので、茹でてから冷凍しましょう。ほうれん草はかために茹でて、しっかりと水気を絞り、小分けにしてラップに包みます。このときに薄く平らに包み、金属トレーにのせて冷凍庫に入れることでより早く冷凍でき、おいしさや安全性を保つことができます。

冷凍は冷蔵と比べ、ビタミンなどの損失率も低く、長期保存ができるというメリットがあります！

保存期間：2週間

参考文献 <https://www.yasainavi.com/column/view/6> <https://www.nichireifoods.co.jp/media/11466/>
http://www.asten.jp/bn_asten/202008.pdf