

サグ (青菜のカレー)

合計加熱調理時間 約 **53**分

[1人分: 152kcal / 食塩相当量: 2.4g]

ほうれん草たっぷり使ったサグは、鮮やかなグリーンが印象的。チーズやチキンなどアレンジもできます。



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	3分	100℃
2	コンビ	100%	50分	160℃

材料 (8人分)

ほうれん草 (ざく切り)	600g
<材料a>	
タマネギ (薄切り)	400g
トマト (ざく切り)	300g
ニンニク (みじん切り)	30g
ショウガ (みじん切り)	30g
赤唐辛子	2本
クミンシード	小さじ2
クミンパウダー	大さじ1・ 1/2
ガラムマサラ	小さじ2
ターメリックパウダー	小さじ1
レッドペッパーパウダー	小さじ1
塩	大さじ1
オリーブオイル	84g
水	450cc

*掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン2枚にほうれん草を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 1をフードプロセッサーにかけペースト状にする。
- 65mmのホテルパン2枚に<材料a>を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から30分後、一旦取り出して2を加え、スチコンに戻し入れる。
- 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、混ぜる。