

## サグ（青菜のカレー）

合計加熱調理時間 約 **43**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。



## 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	小さじ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。

## 分量

8人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	3分	100℃	—
2	コンビ	100%	40分	160℃	—

## 作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1にほうれん草を入れ、【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1枚に<材料a>を入れ、【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。