

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆野菜たっぷりカレースープ◆◇

1人分エネルギー：129kcal

塩分：1.0g

<材料：4人分>

- 人参・・・・・・小1本
- 玉ねぎ・・・・・・1/2個
- 大根・・・・・・3cm程度
- ブロッコリー・・・・小1/2個
- ウインナー・・・・・・4本
- サラダ油・・・・・・大さじ1
- だし汁・・・・・・600cc
- カレー粉・・・・・・小さじ1
- ◆しょうゆ・・・・大さじ1
- ◆塩・・・・・・小さじ1/4
- ◆みりん・・・・・・大さじ1



<作り方>

- ① 人参、玉ねぎ、大根は1～2cm角に切る。
- ② ブロッコリーはひと口大の大きさに切る。
ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、①の野菜を炒める。カレー粉をふりかけてさっと炒め、だし汁を加える。
沸騰したら②を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ ◆で味付けをする。

