

カレースープ



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:36kcal
- ・たんぱく質:1.3g
- ・脂質:0.1g
- ・炭水化物:5.5g
- ・食塩相当量:0.7g

野菜量
55g

食品名	分量(4人分)	下準備	作り方
じゃがいも	120g	5mm幅のいちよう切りにし、水にさらす	① 鍋にかつお昆布だし、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを入れ、柔らかくなるまで煮る。 ② しめじを加え火が通ったら A で味を整える。 ③ お皿に盛り付け、パセリをふる。
たまねぎ	60g	5mm幅に切る	
にんじん	40g	5mm幅のいちよう切り	
しめじ	60g	石づきをとって、ほぐす	
かつお昆布だし	600ml		
A 〔顆粒コンソメ	小さじ1		
塩	ひとつまみ		
〔カレー粉	小さじ1/2		
乾燥パセリ	適量		

※1 かつお昆布だしの取り方

- ① 鍋に水 720ml を入れ(蒸発するため、600ml よりも少し多めに)、昆布を 10g 入れ、沸騰直前まで加熱する。
- ② 昆布を取り出し、ひと煮立ちさせてあくを取り、火を止めてかつお節を 10g 加えてそのまま 3 分おいたら濾す。

※2 コンソメ: 顆粒小さじ1 = 固形 1/2 個

※3 ひとつまみ: 親指・人差し指・中指の3本でつまむくらい。はかりを用いる場合は 0.5g

☆ポイント☆

かつお昆布だしにカレー粉を入れた風味の良いスープです。
野菜・いも・きのこ類、様々な食材を入れてもおいしくできるので、ご家庭にある食材で作ってみてください！

