

～ おいしく ・ かしこく ・ 健康づくり ～

きゃべつと人参のカレースープ



1人分の栄養価 エネルギー：33kcal たんぱく質：0.9g 脂質：1.3g 塩分：0.8g 野菜：75g

※野菜には海藻・きのこ類を含みます

・・・材料 [4人分]・・・

キャベツ		200g
にんじん		80g
万能ねぎ		20g
サラダ油	小さじ1	4g
カレー粉	小さじ1	2g
★水	3カップ	600g
★コンソメ	小さじ2強	6g
塩	小さじ1/6	1g
こしょう		少々

・・・作り方・・・・・・・・・・・・・・

- ①キャベツは1cm幅の細切り、人参はせん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、①を炒め、しんなりしたらカレー粉をふり入れる。香りが立ったら★を加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を整える。小口切りにした万能ねぎを加える。

