

野菜たっぷりカレースープ

【材料:4人分】

キャベツ …………… 1/6 玉
パプリカ …………… 1個
玉ねぎ …………… 1/2 個
ベーコン …………… 1枚
油 …………… 小さじ1
白ワイン …………… 小さじ1
コンソメスープ粉末 ……少々
塩・こしょう …………… 少々
カレールウ …………… 20g
パセリ …………… 少々



カレースープはパンの日でもごはんの日でも合わせやすいメニューです。

たくさんの野菜から甘みが出ます。じゃが芋を入れたり、パプリカの代わりにいちょう切りにした人参を入れても良いです。ご家庭の鍋の大きさに合わせて水の量やルウの量を加減してください。

【作り方】

- ① キャベツは芯を取り除いて 1 cm幅の千切り、パプリカはヘタと種を取り除き、縦に 4 等分してから横に 5 mmの千切りにする。
- ② 玉ねぎは 1 cm幅の千切り、ベーコンは 5 mmの千切り、パセリはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油とベーコン、玉ねぎを入れて中火で炒める。
- ④ パプリカ、キャベツを加えて、炒めたら白ワインと具がかぶるくらいの水(500~600ml)、コンソメスープを加える。
- ⑤ 野菜に火が通ったら塩・こしょうとカレールウを加え、ルウが溶けたら最後にパセリをちらしてできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー64Kcal たんぱく質2.4g 脂質3.8g 食塩相当量1.0g