

蕪のカレースープ

子どもが好きなカレー味のスープが
短時間で出来ます。

鳴門市食生活改善推進協議会 ★長岡 和美★

材料 …2人分

- 小かぶ 120g
- 阿波尾鶏もも肉 60g
- ミニトマト 40g
- 水 340cc
- コンソメ顆粒 3g
- カレー粉 小さじ1
- 塩・コショウ 少々
- にんにく 1/3かけ
- オリーブ油 少々
- 塩 少々
- コショウ 少々



1人分栄養価

- エネルギー / 101kcal
- たんぱく質 / 6.5g
- 脂質 / 5.6g
- 炭水化物 / 5.8g
- ナトリウム / 462mg
- 食塩相当量 / 1.2g

*野菜総量 / **82g**

作り方

- ① 小かぶは一口大に切り、葉の部分は3cmに切る。
- ② 阿波尾鶏もも肉は小さく切り、ミニトマトは湯むきし半分に切る。
- ③ 鍋にオリーブ油と、スライスしたにんにくを入れ、加熱し香りをだす。
- ④ 鶏もも肉を炒め、色が変わったら、かぶ、ミニトマトも炒め分量の水、コンソメ、カレー粉を入れ煮る。
- ⑤ 小かぶが柔らかくなれば塩、コショウで味を整える。