



グリル野菜のカレースープ



エネルギー
342
kcal

塩分
2.5
g

野菜量
113
g

(1人分)

材料 【2人分】

ウインナー	4本
かぼちゃ	1/8個
じゃがいも	1個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
いんげん	4本
油	大さじ1
A	水2と1/2カップ
	鶏がらスープの素 小さじ1
	カレールウ 1片
	砂糖 ひとつまみ

作り方

- 1) かぼちゃとじゃがいもは厚めに切る。玉ねぎは厚めの輪切り、にんじんは厚めの斜め切りにする。
- 2) フライパンに油を熱し、具材を並べて蓋をし、強火で両面に焼き目をつける。(めやすは片面3分ずつ。焼き目をつけるだけで中まで火が通らなくてもよい。)
- 3) 鍋に、焼いた具材、Aを入れて火にかけ、中火で15分程煮込む。



対象

子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- 野菜は鉄製フライパンで焼くとよりおいしくなります。
- カレールウはお好みの辛さのものをご使用ください。お子さんには、砂糖(ひとつまみ~小さじ1)を加えて辛さを調整してください。