

“キャベツのカレースープ”

《材料》4人分

・キャベツ	約 1/8 玉
・大豆水煮	50g
・玉葱（中玉）	1/2 個
・しめじ	1/2 個
・ベーコン	4 枚
・サラダ油	大さじ1
・カレー粉	小さじ1
・コンソメ（固形）	1 個
・水	800ml
・塩	小さじ 1/2
・こしょう	少々



1 人分（カップ1 杯当
たり）

エネルギー121kcal

たんぱく質 4.4g

脂質 9.1g

炭水化物 6.6g

カルシウム 32mg

鉄 0.6mg

塩分 0.8g

《作り方》

①キャベツと玉葱は、1～1.5 cm角に切り分け、しめじは石突きを除きほぐしておきます。ベーコンは 1 cm幅に切り分けます。



②片手鍋にサラダ油を入れ、ベーコンを炒めます。次に玉葱→キャベツ→しめじの順に炒め、全体に火が通りカサが減ってきたらカレー粉を入れて軽く炒め合わせます。



③次に分量の水とコンソメ、大豆水煮を入れてフタをし、沸騰するまで中火で煮ます。沸騰したらフタを取り、ごく弱火で 15～20 分程度煮込み、野菜の旨味と甘味を煮出します。



④最後にこしょうで調味して完成です。