



野菜たっぷり カレースープ



上尾市健康増進計画「食グループ」作成

かんたん

アッピピ
おいしい



調理レベル



作り方

- ①鍋に①を入れ、火にかける。
- ②材料が柔らかくなったら、②を入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ③最後に③で味を調える。

材料 (6人分)

- スライスベーコン (短冊) … 3枚 (45g)
- 玉ねぎ (くし形) …………… 1個
- じゃが芋 (2cm角) …………… 1個
- ① にんじん (1cm角) …………… 1/2本
- カレー粉 …………… 小さじ1と1/2
- 水 …………… 500ml
- 固形スープの素 …………… 1個
- ② 小松菜 (3cm) …………… 1/2把
- ミニトマト …………… 12個
- 水 …………… 500ml
- ③ 塩・こしょう …………… 少々
- トマトケチャップ …… 大さじ1と1/2

一日に必要な野菜の1/4の量がとれます♪

調理時間

15分

一人分のエネルギー

76 kcal

食塩相当量

0.7g

