



野菜たっぷりミルクカレースープ



レシピ考案者 小林恭子



エネルギー	107 kcal
タンパク質	4.6 g
カルシウム	79 mg
食塩相当量	0.7g



<工夫点・料理のポイント>カレー風味にし、牛乳が苦手でも食べやすくしました。具は、なんでも OK。残り物で簡単にできます。



材料 2人分量 (g)

作り方 調理時間 30分

油	小さじ 1/5(1g)
鶏もも肉	20g
酒	小さじ 1/2 弱(2g)
塩・コショウ	少々
玉葱	50g
人参	20g
じゃが芋	20g
カレー粉	2g
水	100g
塩	少々(0.5g)
キャベツ	20g
牛乳	102g
ブロッコリー	20g
バター	3g

- ① 鶏肉は、一口大、玉葱、人参、じゃが芋は小さめ角切り、キャベツは小さめざく切り、ブロッコリーは、小房に分け、下茹でをしておく。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉、塩コショウ、酒を加えて肉の色が変わるまで炒める。
- ③ 玉葱を加え、しんなりするまで炒め、人参、じゃが芋を加え、さらに炒める。
- ④ カレー粉を加え、全体になじむまで炒め、水、塩を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら、キャベツ、牛乳を加え、ひと煮立ちさせ、仕上げに、バター、ブロッコリーを加える。