

おうち給食レシピ

和風カレースープ



材料（4人分）

豚ひき肉	120g
玉ねぎ	中1個 薄切り
にんじん	1/2本 色紙切り
セロリ	2cm 短いスライス
青ピーマン	1個 小さい色紙切り
油	小さじ1
にんにくチューブ	1cm
カレー粉	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少量
トマトペースト	大さじ2

スープ

鶏がらスープ顆粒	小さじ1
あごだしの素顆粒	小さじ1
水	480cc
米粉	小さじ1

作り方（所要時間 40分）

- ① 切ったピーマンはレンジ600wで1分加熱する
- ② 油でにんにく・セロリ・玉ねぎを良く炒める
ひき肉を加え炒めにんじん・調味料を加え更に炒める
- ③ スープを加え煮立て、米粉をふり入れ煮る
味を整えピーマンをちらし仕上げる

※ 和風だしで子どもも大好きカレー味!!
お野菜が美味しく食べられます

