

# 初級：野菜のカレースープ



子供が大好きなカレー味のスープ

食欲がない時でも、カレーのスパイスで食欲増進

<4人分>

鶏肉 (小さめ)	40 g	油	小さじ 1/2
ウィンナー(5 mm幅)	2 本	酒	小さじ 2
にんにく(みじん切り)	1 片	純カレー粉	小さじ 1/2
にんじん(いちょう切り)	1/4 本	チキンスープ	小さじ 2 (顆粒)
玉ねぎ(5 mm幅)	1/2 個	塩	小さじ 1/2
舞茸(ざく切り)	20 g	こしょう	少々
小松菜(1 cm幅)	1 株	醤油	小さじ 1・1/2
トマト(5 mm幅)	1/4 個	水	800cc
大豆	25 g		
(ゆで大豆の場合 50 g)			

## ★子どものお手伝いポイント

低学年：野菜を洗ったり、皮をむいて野菜を型抜きしよう

中学年：ウィンナーを切ってみたり、野菜を切ってみよう

高学年：お肉や野菜を炒めてみよう

## 作り方



### ①材料を用意する

\*材料を確認しましょう。

\*ゆで大豆を利用する場合は 50 g 用意

### ②大豆を洗い、やわらかくなるまで煮る。(1時間くらい)

### ③材料を切り、人参は湯通しをし灰汁をとる。

小松菜はさっと塩ゆでし冷却。ウィンナーはさっと湯通し余分な油を落とす。

### ④鍋に油をひき、中火で

にんにく・鶏肉・玉ねぎ少々・塩こしょう・酒を入れ鶏肉に火が通るまで炒める。



⑤人参・残りの玉ねぎ・トマト・ゆで大豆・ウィンナー・純カレー粉を入れ炒める。

⑥水 800cc を入れ強火で煮る。(灰汁が出たらとる)  
チキンスープ(顆粒)・塩を入れ火加減に注意しながら煮る。

⑦人参がやわらかくなったら、舞茸・醤油を入れ、味を調える。  
最後に小松菜を入れ、ひと煮立ちさせ完成。

### (ポイント)

- ・小松菜は湯通ししておく色彩がきれいになる。
- ・舞茸は煮すぎない方が香りと食感がよい。
- ・ピーマン、オクラなど季節の野菜を使っても OK。