

野菜の甘さにスパイシーなカレー味がぴったり！

新たまねぎと春キャベツのカレースープ

お客様の
ご要望にお応えした！
ヘルシー料理



Emi full
従業員
おすすめ
メニュー

■ 材料〈4人分〉

新たまねぎ	1個
春キャベツ	4枚
ぶなしめじ	1/2パック
ウインナー	6本
ミニトマト	12個
水	800ml
固形コンソメの素	2個
塩	小さじ1/2
カレールウ	2片
サラダ油	小さじ2
パセリ(みじん切り)	適量

■ 作り方…調理時間約30分

- ①新たまねぎは1cm幅に切り、春キャベツはざく切りにする。
ぶなしめじは小房に分け、ウインナーはななめ3等分に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①のウインナー・ぶなしめじ・新たまねぎ
を入れ炒める。
- ③新たまねぎがしんなりしたら、水・固形コンソメの素・塩を加えて、
沸騰したら約3分煮る。
- ④一旦火を止めてカレールウを入れ、溶かす。
- ⑤④にミニトマト・①の春キャベツを加えて、約3分煮る。
- ⑥器に⑤を盛り、パセリを散らす。

1人あたり:219kcal



- ・カレールウはきざんでおくで早く溶けます。
- ・カレールウによって塩分が変わるので辛さは調節してください。
- ・とろけるチーズをのせるとコクが出てさらにおいしいです。