

給食レシピの紹介 お豆のカレースープ

〈材料（4人分）〉

- ・ にんじん（1cm角切り） …………… 60g
- ・ たまねぎ（1.5cm角切り） …………… 160g
- ・ 大豆（水煮または蒸煮） …………… 60g
- ・ むきえだ豆 …………… 40g
- ・ エリンギ（太いせん切り） …………… 32g
- A {
 - ・ 洋風だし …………… 小さじ1
 - ・ チキンブイヨン（洋風） …… 20g
 - ・ しょうゆ …………… 小さじ1.5
 - ・ 食塩 …………… 少々
 - ・ 本みりん …………… 小さじ1
 - ・ カレー粉 …………… 小さじ1/2
 - ・ ぶどう酒（白） …………… 小さじ1
 - ・ こしょう …………… 少々
- ・ カレールウ …………… 24g
- ・ まぐろ水煮 …………… 60g



お豆とやさいが入った食べごたえのあるカレースープだリン☆



〈作り方〉

- ①鍋に水をはり、にんじんを入れ沸騰したらたまねぎを入れる。
- ②調味料Aを入れる。
- ③大豆、むきえだ豆、エリンギを加えて煮る。
- ④カレースープを入れる。
- ⑤最後にまぐろ水煮を入れて煮込み、完成。