



わが家の一品にいかがですか？

ショウガ入り和風カレースープ

【 材料（4人分） 】

◎ 豚もも薄切り肉	・・・ 80 g		◎ サラダ油	・・・ 小さじ 1 (4cc)
◎ 絹ごし豆腐	・・・ 120 g		◎ 水	・・・ 520cc
◎ 油揚げ	・・・ 20 g	A	◎ 顆粒コンソメ	・・・ 小さじ 2/3 (2g)
◎ 白菜	・・・ 100 g		◎ めんつゆ (3倍濃縮)	・・・ 大さじ 1/2 弱 (10cc)
◎ 小松菜	・・・ 80 g	B	◎ カレールー	・・・ 20 g
◎ しめじ	・・・ 40 g		◎ 水	・・・ 大さじ 1 と 1/3 (20cc)
◎ ショウガ(すりおろし)	・・・ 20 g		◎ 片栗粉	・・・ 大さじ 1 と 1/3 (12g)

【 作り方 】

- (1) 白菜はざく切りにし、葉と芯に分けます。小松菜は4cmの長さに切り、葉と茎に分けます。しめじは食べやすい大きさにほぐします。油揚げは短冊切り、豆腐と豚肉は一口大に切ります。
- (2) 鍋にサラダ油を弱火で熱し、ショウガを炒めます。香りが立ったら、豚肉を加えて中火で炒めます。
- (3) 肉の色が変わったらはくさいの芯を加え、さっと炒め合わせます。
- (4) 油が全体に回ったら、小松菜の茎、しめじ、油揚げの順に加え、炒め合わせます。
- (5) 水を加えひと煮立ちさせたら、ふたをして弱火で食材が柔らかくなるまで煮ます。
- (6) Aを加え、ルーがしっかりと溶けたら、豆腐と白菜の葉と小松菜の葉を加え3分ほど煮ます。
- (7) 混ぜ合わせたBを加え、とろみが付いたら出来上がりです。



カレーの香辛料や加熱したショウガには、血行を促進し、体を温める働きがあり、免疫力が高まり風邪予防に効果的です。お好みの辛さのルーでどうぞ！野菜をたっぷり使ってヘルシーなカレー鍋風にしたり、うどんを入れて、和風カレーうどんにしても！「朝カレー」で軽快な一日をスタートするのもおすすめです。

<一人分の栄養価>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
132	8.0	7.5	8.2	1.0

