

☆楽しくおうちごはん☆

《夏野菜のスープ(カレー風味)》



夏野菜をたっぷり入れたスープです。お家で育てている野菜を入れてみるのも良いですね。旬の野菜は栄養価が高いです。カレー風味にすることで、野菜が苦手な人や食欲が低下する時期でも食べやすい一品です。

◆材料◆4人分

にんにく	少々
玉ねぎ	1/2個
ウインナー	4本
なす	1本
オクラ	4本
トマト	1個
赤パプリカ	1/2個
ホールコーン	40g
オリーブオイル	小さじ2
水	600mL
カレー粉	大さじ1と1/2
★コンソメ	小さじ2
こしょう	少々

◆作り方

- ①にんにくはみじん切りにする。
玉ねぎは薄切りにする。
ウインナーは斜めに切る。
なすはいちょう切りにし、水にさらす。
オクラは食塩をまぶして板ずりし、洗って1cm幅に切る。
トマトは皮を湯むきし、角切りにする。
赤パプリカは種を取り、角切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。香りが出たら中火にし、ウインナー、玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎが透き通ったら水をきったなす、オクラ、トマト、パプリカ、分量の水を入れ、強火にかける。
- ④沸騰したらコーンと★を入れる。
- ⑤具材に火が通ったら、完成。

◆1人分栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
100kcal	0.9g	107g