

鍋ひとつスープカレー

エネルギー (1人前)
402kcal



【材料】

- ・ ジャガイモ 2個
- ・ ニンジン 1/2本
- ・ 鶏手羽元 4本
- ・ ナス 1本
- ・ ピーマン 1個
- ・ 卵 1個
- ・ 水 700ml

カレーのもと

- ・ カレー粉 大さじ1
- ・ カレールウ 2かけ
- ・ コンソメ 小さじ1
- ・ ケチャップ 大さじ1
- ・ ショウガ 1かけ
- ・ ニンニク 1かけ



鍋ひとつスープカレー

①まずは下ごしらえ。

- ・卵 好みの固さに茹で殻をむく。
- ・鶏手羽元 切り込みを入れる。
- ・ジャガイモ 皮をむかず1cm幅の輪切り。
- ・ニンジン たて1cm幅に切る。
- ・ナス たて半分に切り、格子状に切り込みを入れる。
- ・ピーマン たて半分に切る。
- ・ショウガ 千切りにする。
- ・ニンニク 薄切りにする。



鍋ひとつスープカレー

②鍋に水を入れ、鶏手羽元・ジャガイモ・ニンジン进行煮る。



③火を止めた鍋の煮汁から適量をボウルに移す。
ボウルにカレーのもとを入れて、ルーが溶けるまでよく混ぜ合わせる。
ボウルからカレーのもとを鍋に戻す。



鍋ひとつスープカレー

④鍋にナスとピーマンを入れ、加熱してスープを完成させる。



⑤スープと具を皿に盛り付け、ゆで卵を添えて完成。

