

野菜は揚げずに健康アゲアゲ！

家庭でも作れる 簡単スープカレー

〈材料 2人分〉

1人当たり 429kcal
(ごはんを含まない)

じゃがいも	2個	しょうが	1かけ
にんじん	1/2本	にんにく	1かけ
骨付きとりもも肉	2本	サラダ油	適量
なす	1本	水	1,400ml
ズッキーニ	1/2本		
ゆで卵	1個	ごはん	300g



野菜は揚げずに健康アゲアゲ！

家庭でも作れる 簡単スープカレー

〈材料 2人分〉

1人当たり 429kcal
(ごはんを含まない)



〈スープカレーの素〉

カレー粉

大さじ1

カレールー（好みの辛さ）

2かけ

ケチャップ

大さじ1

コンソメ

小さじ1

野菜は揚げずに健康アゲアゲ！

家庭でも作れる簡単スープカレー

🍅🥒🧄🍷🥕🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



【食材の下準備】

- | | |
|-------------|-------------------|
| しょうが | : 千切り |
| にんにく | : スライス |
| にんじん | : 縦長に6等分 |
| なす | : 縦半分に切り、格子状に切り込み |
| じゃがいも、ズッキーニ | : 1cmの厚さに切る |
| カレールー | : 細かくきざむ |
| 骨付きとりもも肉 | : 切れ込みを入れる |

野菜は揚げずに健康アゲアゲ！

家庭でも作れる簡単スープカレー

🍅🥬🍎🍌🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



【調理工程】

- ① サラダ油・にんにく・しょうがを強火で炒め、骨付きとりもも肉を中火で焼く
- ② 焼き色がついたら水・じゃがいも・にんじんを加え強火で煮る
- ③ 別容器できざんでおいたカレールー・ケチャップ・コンソメ・カレー粉を混ぜ、煮ているスープをおたま1杯分加えて溶かす
- ④ 野菜が柔らかくなったら溶かしたカレーの素を加え、なすとズッキーニを加えて煮る
- ⑤ なすが柔らかくなったら、ゆで卵と一緒に盛り付けて完成