

冬野菜スープカレー

<主な材料・4人分>

鶏手羽元	4本
ジャガイモ	1個
ニンジン	2分の1本
ゴボウ	2分の1本
レンコン	2分の1節
ダイコン	3分の1個
エリンギ	1パック
タマネギ	4分の1個、
ブロッコリー	8分の1株
にんにく	1片
サラダ油	大さじ1
カレー粉	大さじ1
水	1000cc
揚げ油	適量
ごはん	4杯(840g)



<調味料 A>

カレールウ	2片
乾燥バジル	小さじ2
ケチャップ	大さじ2
おろしショウガ	2分の1片
コンソメ	1個

<作り方>

- ① ジャガイモは4等分、ニンジンは長さ5cmの拍子木切り、ゴボウは5cm幅、ダイコンは厚さ3cmのいちよう切りにする。
- ② ブロッコリーは茹でる。エリンギは縦に4等分、レンコンは薄く切って水にさらした後油で揚げる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し手羽元とゴボウ、ニンジン、ジャガイモを炒め、鍋に移す。
- ④ 同じフライパンでみじんぎりにしたニンニクとタマネギを炒め、カレー粉も加えて炒めて鍋に移し、水と調味料Aを加えて中火で40分煮込む。
- ⑤ 器にそれぞれ盛り付ける。

【エネルギー 735kcal、タンパク質 19.3g、塩分 2.7g】