

5月号 チキンカレースープ



レシピのポイント

にんにくやしょうがの風味を活かしたスープです。

2回分作って、1回目はコンソメスープ。2回目はカレー粉を入れてカレースープにするというように、味変も楽しめます。

身近な食材ですが、春が旬のにんじんやじゃがいも、玉ねぎを使っています。

材料（4人分）		
鶏むね肉	（1口大のそぎ切り）	100g
A	おろしにんにく	小さじ1
	おろししょうが	小さじ1
にんじん	（乱切り）	50g
じゃがいも	（乱切り）	80g
玉ねぎ	（くし切り）	50g
ブロッコリー	（小房に分ける）	80g
水		600mL
コンソメの素		小さじ2
カレー粉		小さじ1
塩		1つまみ
サラダ油		大さじ1

作り方

1. 鶏むね肉にAをもみ込む。
2. 鍋にサラダ油を引き、1を炒める。ブロッコリー以外の野菜と水を入れて、野菜に火が通るまで煮る。
3. 2にブロッコリーとコンソメの素・カレー粉・塩を加えて、ブロッコリーに火が通るまで煮る。

栄養成分（1人分）

エネルギー	100 kcal
たんぱく質	7.0 g
脂質	4.7 g
炭水化物	7.6 g
食物繊維	3.1 g
カルシウム	18 mg
鉄分	0.6 mg
塩分	1.0 g



根室市ホームページで
レシピを公開中！