



瀬戸内市 健康づくり推進課

塩 特 野

カレーミルクスープ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：112kcal

たんぱく質：3.4g

脂 質：4.2g

炭水化物：18.6g

食塩相当量：0.7g

カルシウム：78mg

【材料（4人分）】

かぼちゃ	200g
玉ねぎ	200g
にんじん	40g
水	200ml
牛乳	200ml
コンソメ	1こ（5.3g）
カレー粉	小さじ1（2g）
サラダ油	小さじ2（8g）

【下準備】

○かぼちゃ・・・1cmのさいの目切り

○玉ねぎ・・・縦4つに切り、繊維を切るように薄切り

○にんじん・・・せん切り

【作り方】

- ① 鍋に油を熱し、玉ねぎとにんじんを中火で炒める。
玉ねぎがしんなりしてきたら分量の水を加える。
沸騰したら弱火にし、ふたをして5分程度煮る。
- ② かぼちゃを加え、柔らかくなるまで煮る。（7分程度）
- ③ コンソメとカレー粉を加える。コンソメが溶けたら牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。

野菜は季節や好みで変更してください。

玉ねぎは繊維を切るようにカットし、ゆっくり加熱するとうま味が出てスープが美味しくなります。

牛乳のうま味とカレー粉の風味で、少ない調味料でも美味しく食べられます。