



あいあい保育園

塩

# 野菜のカレースープ



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：41kcal  
たんぱく質：2.1g  
脂質：0.8g  
炭水化物：8.5g  
食塩相当量：0.7g

他のレシピは  
こちらから



【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：35kcal  
たんぱく質：1.7g  
脂質：0.6g  
炭水化物：7.0g  
食塩相当量：0.6g

【材料（大人2人・こども2人分）】

じゃがいも 120g  
玉ねぎ 60g  
にんじん 30g  
ベーコン 12g  
だし汁(かつおだし) 420ml

A 

顆粒コンソメ	小さじ1(3g)
塩	0.6g
カレー粉	小さじ1/2(1g)

【下準備】

- じゃがいも・・・5mm厚さのいちよう切りにし、水にさらす
- 玉ねぎ・・・5mm幅に切る
- にんじん・・・5mm厚さのいちよう切り
- ベーコン・・・細切り

【作り方】

- ① 鍋にじゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ベーコン、だし汁を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ② Aを加えて味を調える。

2歳くらいまでは加熱時間を長めにして野菜をやわらかく煮ることがポイントです