\親子で作ろう!/

ひといきレシピ

簡単スープカレー

食豆知識

カレー粉には様々な香辛料が入っています。コショウは胃腸の働きをよくして食欲を刺激します。また、ターメリックに含まれるクルクミンには、脂肪を分解する働きもあります。カレーは野菜との相性も抜群。とっても優秀な食事です。

材料（2人分）

手羽元…… 2本
じゃがいも… 2個
にんじん…… 1/2本
なす…… 1本
ピーマン…… 1個
水 …… 600cc
にんにく …… 1かけ
コンソメ …… 小さじ1
塩・しょうゆ … 適量
★(カレー粉…大さじ1、カレールウ…1かけ、バター…大さじ1、ケチャップ…大さじ1)

作り方

1. 手羽元は骨と肉の間に切り目を入れます。じゃがいも、にんじんは適当な大きさに、なすは縦半分に切った後、皮に切り目を入れましょう。ピーマンは縦に4等分します。

   にんにくはみじん切りにしておこう！

2. 手羽元、じゃがいも、にんじんは耐熱容器に入れ、600wのレンジで6〜8分ほど蒸します。なすとピーマンは軽く素揚げにします。
3. 鍋に★を入れ、カレールウが溶けるまで弱火にかけます。溶けたら水を少しずつ加えていき、にんにく、コンソメを加えます。塩としょうゆで味を調えます。
4. 2でレンジにかけた手羽元、じゃがいも、にんじんを汁ごと鍋に入れます。じゃがいもが柔らかくなったら、仕上げる直前になすとピーマンを鍋に入れます