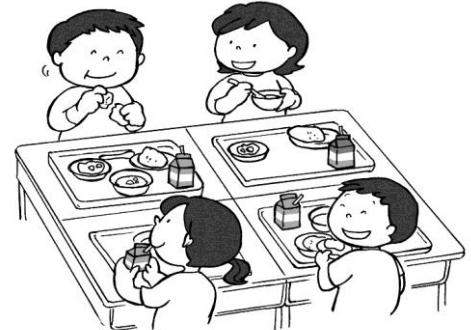


◆◇◆野菜たっぷりのスープカレー◆◇◆

(材料こども5人分)

〈調味料〉

水	1300ml
白ワイン	大さじ2と1/2
カレー粉	小さじ1と1/2
固形ブイヨン	2個
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
さとう	大さじ3/4
サラダ油	適量



〈具材〉

鶏もも肉	175g	一口大
しめじ	50g	小房に分ける
トマト	50g	1センチ角切り
大豆水煮	25g	
インゲン	25g	斜め切り
じゃがいも	50g	2センチ角切り
にんじん	50g	いちょう切り
たまねぎ	50g	くし切り
キャベツ	50g	1センチ角切り
ピーマン	25g	種をとって、千切り
パスタ	50g	半分に折る

〈作り方〉

- ① 鍋にサラダ油をひき、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、大豆の順に加え、炒める。
- ② 水、白ワイン、ブイヨン、トマト、しめじ、キャベツを入れて火にかける。
- ③ スープでのばしたカレー粉を入れ、アクを取りながら煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、インゲン、ピーマン、パスタを入れ、塩、こしょう、砂糖で味を調える。