

スープカレー



スープカレーは、札幌の喫茶店で出されたのが始まりとされている、日本で生まれたカレーです。インド地方の薬膳スープをもとにして作られた料理で、だしの味がしっかりと効いた、具たくさんのスープです。

材料（一人分）

鶏肉(こま切れ)	25 g
にんじん	15 g
たまねぎ	30 g
キャベツ	20 g
セロリ	3 g
トマト(缶)	15 g
さやいんげん(ゆで)	5 g
にんにく	0.1 g
サラダ油	0.5 g
塩・こしょう	少々
カレー粉	0.4 g
コンソメスープの素	0.8 g
うす口しょうゆ	2 g
チリペッパーソース	少々
むろけすり	1 g
水	70～80 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎ・キャベツはひと口大に切る。
- ② セロリはうす切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ さやいんげんは2cmくらいに切る。
- ④ トマトは汁を切る。(汁はとっておく)
- ⑤ むろけすりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て、取り出す。
- ⑥ 油を熱し、にんにく・たまねぎをよくいため、鶏肉・にんじん・セロリの順に塩・こしょう・カレー粉(1/2量)をしながらいため、だし汁・トマト汁1/2量を加え煮る。
(注 水量はトマト汁1/2量を含め70～80gとする)
- ⑦ 沸騰したらあくを取り、キャベツ・トマト・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・カレー粉(1/2量)・チリペッパーソースを入れ煮る。
- ⑧ 最後にさやいんげんを加え、沸騰したら火を止める。

☆ トマトを生トマトに代えたり、さやいんげんをブロッコリーなどの他の野菜に代えたりしても、おいしいです。