

レシピ: スープカレー

準備時間



スープカレー

ごはん

15分

調理時間

40分

分量

4人分

材料

ごはん 4皿分
サラダ油 小さじ1
にんにく・しょうが 各1かけ（みじん切り）
セロリー 1/6本（小口切り）
鶏肉 120～150g（こま切れ）
にんじん 1/3～1/2本（1cmいちょう切り）
玉ねぎ 2個（1個薄切り、1個2cmスライス）
しめじ 30～50g（子房に分ける）

作り方

①じゃがいも・かぼちゃ・ピーマンは油で素揚げする。
※素揚げにしない場合は、普通のカレーと同じようにスープを加えた後に加えてください。
②油でにんにく・しょうが・セロリー・薄切りたまねぎをじっくりと炒め香りを出し、カレー粉で下味をつけた鶏肉とにんじんを加え更に炒める。
③スープ・2cmスライスたまねぎ・トマト・トマトピューレ・すりおろしりんごを加える。
④鶏肉に火が通ったら、調味し、中火で軽く煮込む。（10～15分）
⑤仕上げに素揚げした野菜と牛乳を加え完成。
※辛さはカレー粉、塩分は塩で調節してください。

☆お好みで入れる具材を変えてもgood◎
（骨付き肉・シーフード・なす・ズッキーニ・パプリカ・れんこんなどもおすすめです！）

●食べ方は、スープカレーにご飯をつけながら食べるのが正式な食べ方だそうです。

栄養成分表（1人前あたりの含有量）



445
カロリー



11.6

グラム
たんぱく質

8.7

グラム
脂質

1.6

グラム
塩分相当量

揚げ油 適量

じゃがいも 2個（2cmいちょう切り）
かぼちゃ 1/8個（2cm角切り）
ピーマン 2～3個（ひと口大の乱切り）
鶏がらスープ 350～400cc
トマト 中2個（2cm角切り）
トマトピューレ 大さじ3～4
りんご 1/4個（すりおろし）
赤ワイン 大さじ2※酒でもOK
塩 小さじ1
こしょう 少々
カレー粉 小さじ1/2～1※お好みで
はちみつ 大さじ1/2

ウスターソース 大さじ1

ケチャップ 大さじ1

しょうゆ 小さじ2

garam masala 小さじ1

牛乳 80~100cc