

和風カレースープ°

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- 水 …………… 300ml
えのきたけ …… 40g:食べやすい長さに切る
✦ たまねぎ …… 1/2個強(120g):小口切り
✦ おくら …… 2本:薄切り
白だし …… 大さじ1弱
カレー粉 …… 小さじ1/4～

Point

カレー風味で食欲をそそる汁物です。
香辛料を使用することで、調味料を控えてもおいしくいただけます。

作り方

- ① 鍋に水・えのきたけ・たまねぎを入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ② ①におくら・白だし・カレー粉を入れてさっと煮る。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
33kcal	2.3g	0.8g	190mg	5mg



中央区食育野菜キャラクター

毎日350g以上の野菜を食べよう！