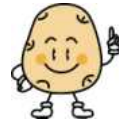


ごはんをスープにひたして つくってみませんか？ スープカレー



親子料理教室で
作ったレシピだよ



《材料》(4人分)

A: ミートボール

豚ひき肉	150g
たまねぎ	1/4個
パン粉	大さじ3
牛乳	小さじ2
片くり粉	小さじ1
塩・こしょう	少量
サラダ油	小さじ1

B: カレースープ

ブロッコリー	1/2株
たまねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
固形スープの素	1個
水	1・1/2カップ
牛乳	1・1/2カップ
ミニトマト	8個
塩・こしょう	少量
カレー粉	小さじ1・1/2
トマトケチャップ	大さじ1
サラダ油	大さじ1

C: ごはん 800g

《作り方》

- ① Aのたまねぎはみじん切りにする。Bのたまねぎは1cm幅のくし形に、じゃがいもは皮をむき2cm角に切る。ミニトマトはヘタを取る。
- ② ブロッコリーは洗って小房に分け、さっとゆでる。
- ③ ボウルにAの材料を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、一口大に丸める。(1人分3個)
- ④ フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、③をころがしながら焼き色をつける。
- ⑤ なべにサラダ油大さじ1を熱し、たまねぎ、じゃがいも、カレー粉を入れて炒める。
- ⑥ ⑤に水、固形スープの素、ミートボールを加えて煮こむ。
- ⑦ 材料がやわらかくなったらブロッコリー、ミニトマト、牛乳を入れてまぜ、ひと煮たちさせる。最後に塩、こしょう、ケチャップで味をととのえる。(健康福祉部会 食生活改善推進会)