

とうがんのカレースープ



材料（1人分）

まぐろ水煮 20 g	< A >
とうがん 45 g	カレールウ 12 g
にんじん 20 g	しょうゆ 2 c c
さやえんどう 5 g	みりん 1 c c
洋風だしの素 0.8 g	塩 少々
	純カレー 少々

作り方

- (1) とうがん・にんじんは短冊切り、さやえんどうは塩ゆでする。
- (2) お湯100ccの中で洋風だしの素を溶かし、にんじん・とうがを加えてやわらかくなるまで煮る。
- (3) まぐろ水煮を加え、<A>で味をととのえる。
- (4) 仕上げにさやえんどうを加える。