



食改さんのおすすめレシピ

白菜のカレー風味スープ



材料（4人分）

白菜	200g（大きめの葉 2～3枚）
えのきだけ	100g（1袋）
ウィンナー	4本
A { コンソメの素	1と1/2個
水	3と1/2カップ
カレー粉	小さじ1
塩、こしょう	少々

作り方

- ①白菜は2cm角に切り、えのきだけは石づきを取り、ウィンナーは1cmの輪切りにする。
- ②鍋にAと①を入れて中火にかけ、煮立ったら火を弱めてカレー粉を振り入れる。
- ③白菜が柔らかくなったら、塩こしょうで味を調える。

栄養価（1人分）

エネルギー：	84kcal
たんぱく質：	3.9g
脂質：	5.9g
食塩相当量：	1.3g

ポイント

- カレー粉はお好みで量を調節して下さい。
- ピリ辛で食欲がそそられます。

