

料理名 さっぱりカレースープ

材料と分量 (6人分)

かぼちゃ……………	250g	鶏がらスープ ……	小さじ1
きゅうり……………	1本	めんつゆ……………	100cc
トマト……………	1個	カレールー……………	1かけ
豚もも薄切り肉…	100g	カレー粉……………	大さじ1

つくりかた

1. かぼちゃは種とわたを取り一口大に切る。きゅうりは1cm厚さの輪切り、トマトは一口大に切る。豚肉は2cm幅に切る。
2. 鍋に水6カップを入れて火にかけて豚肉、かぼちゃを入れ、鶏がらスープ、めんつゆ、カレールー、カレー粉も入れ最後にトマト、きゅうりを入れ火を止める。

【1人分の栄養価】

エネルギー	kcal	カルシウム	mg
たんぱく質	g	鉄	g
脂質	g	コレステロール	mg
炭水化物	g	食物繊維	g
ナトリウム	mg	食塩相当量	g

