

🍷 さくっと応援ごはんおすすめレシピ 🍷

その他のレシピもホームページに掲載しています！

HPはこちら👉



<カレー風味みそ汁>



材料（4人分）

- ・じゃがいも 120 g
- ・にんじん 20 g
- ・たまねぎ 100 g
- ・モロッコいんげん 60 g
- ・厚揚げ 80 g
- ・みそ 32 g（大さじ2弱）
- ・カレー粉 0.4 g（小さじ1/5）
- ・水 600cc
- ・だしパック

作り方

- ① じゃがいもを1cm厚くらいのいちょう切り、たまねぎを細切り、モロッコインゲンをそぎ切り、にんじんをいちょう切りにする。
- ② 鍋に①、水、だしパックを入れて煮立てる。
- ③ じゃがいもが柔らかくなったら色紙切りにした厚揚げを加える。
- ④ だしパックを取り出し、みそを溶く。
- ⑤ カレー粉を加える。

🍷 一口メモ 🍷

いつものみそ汁にカレー粉を加えて、
ちょっぴりアレンジ☆
カレーの風味で暑い夏にぴったり！
野菜たっぷりのみそ汁は、
熱中症予防にもおススメ。
具材はお好みの野菜でOKです。
おうちにある野菜で作ってみよう！

栄養価（1人あたり）エネルギー76kcal 食塩相当量1g