

☆料理名 野菜のカレースープ

●材料(4人分)

ベーコン(ウインナー)	40g
玉ねぎ	120g
人参	50g
じゃがいも	60g
はなっこりー (ブロッコリー)	40g
水	250cc
オリーブ油	適量
豆乳	100cc
カレールー	40g

レシピ提供：ようちゃん



●作り方

- ① 鍋にオリーブ油を入れて熱し、サイコロに切った玉ねぎ、人参、じゃがいもを入れて炒め、水を加えて煮る。
- ② ①の野菜が柔らかくなったらコロコロに切ったベーコンとはなっこりーと豆乳を加え、カレールーを溶かす。



令和元年ねたろう食育ネットワーク主催の
野菜たっぷり簡単朝食レシピ募集で
バランス朝食部門「大人も子どもも大喜びで賞」に
選ばれた一品です♪

(1人分) エネルギー161kcal/たんぱく質 3.9g/脂質 10.9g/塩分 1.3g