

編集者(管理栄養士ヒロセ)一押し!!

15分でできる、簡単なのに本格的! スープ料理

一杯あたり
358 kcal
※ご飯を除く
塩分**2.0**g

たったの15分! 野菜たっぷり トマトスープカレー



Point食材

コクのある
仕上がりに!



トマト缶
(カットタイプ)



乾燥バジル
/ガラムマサラ

香りと辛みを
プラスで
本格的な
味わいに!

冷蔵庫の残りもの食材でOK!
玉ねぎ、人参、ピーマン、
ズッキーニなども
合いますよ!

材料(2人分)

鶏むね肉
でもOK!

- 鶏手羽肉…4本
- かぼちゃ…50g
- じゃがいも…1個
- 茄子…1本
- しし唐辛子…4本

- A
- オリーブ油…小さじ2
 - にんにく/生姜…各小さじ1
 - 乾燥バジル…小さじ1 (乾燥)

- B
- トマト缶…250g (カットタイプ)
 - コンソメ顆粒…大さじ1
 - カレー粉…大さじ1

- ガラムマサラ…小さじ1
- 塩・こしょう…少々

作り方

- 鶏肉は塩・こしょう少々を振る。野菜は食べやすい大きさに切る。(かぼちゃ、じゃがいもはレンジ(500w)で2分加熱する。)にんにく、生姜はみじん切りにする。
- フライパンに鶏手羽肉を入れて弱火で熱し、表面がこんがりする程度まで焼く。(A)を加えて香りが立ったら、①で準備した野菜を加える。
- 野菜に焼き色がついたら、(B)、水(400ml)を加えて蓋をして6~7分煮込む。ガラムマサラを加えひと煮たちさせたら完成!お好みで茹で卵、糸唐辛子を添える。