

カレー香るみそスープ

対象

どなたでも



エネルギー

146
kcal

塩分

1.9
g

野菜量

110
g

材料【2人分】

キャベツ	大1枚
玉ねぎ	1/2 個
ミニトマト	6 個
厚揚げ	1/2 枚
油	小さじ 1
水	400ml
めんつゆ	大さじ 1
みそ	大さじ 1 と 1/2
カレー粉	小さじ 1/4
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- 1) キャベツは一口大のざく切り、玉ねぎは 5mm の薄切りにする。ミニトマトはへたをとる。
- 2) 厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- 3) 鍋に油を入れて熱し、玉ねぎとキャベツを入れて軽く炒める。
- 4) 水と厚揚げを入れて 3 分程煮たら、ミニトマトを加える。
- 5) めんつゆとみそで調味し、仕上げにカレー粉を加える。
- 6) 器に盛り、好みで黒こしょうをふる。

Cooking Point!

- ・パンにもご飯にもよく合います。
- ・野菜は冷蔵庫にあるもので OK です。
- ・だし汁を取らなくても十分風味が味わえます。
- ・黒こしょうのほか、粉チーズやおろししょうがを加えるのもおすすめです。

