汁物・スープ

玉ねぎのカレースープ

［1人分］ エネルギー：142kcal　塩分：1.2g

材料［2人分］

- 玉ねぎ：2個
- にんにく：一片
- オリーブオイル：大さじ1
- クミン：小さじ1/2
- カレー粉：小さじ1/2
- 昆布だし：300cc
- 塩：少々
- こしょう：少々
- 醤油：少々
- バジル：少々

作り方

1
玉ねぎは、1個をみじん切りに、もう1個は4つ割りにします。にんにくはみじん切りにします。

2
鍋にオリーブオイルを温め、クミンを炒めます。（クミンを使わない場合は、にんにくを入れて香りを油に移します。）

3
にんにく、カレー粉、みじん切りの玉ねぎを入れて、玉ねぎが飴色になるまで焦がさないように弱火で炒めます。

4
昆布だしと、4つ割りの玉ねぎを加えて煮ます。塩、こしょう、醤油で味を調えて、器に盛りバジルを飾ります。